NordicTrack®
ELITE 4000

Modelo nº NETL30914.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

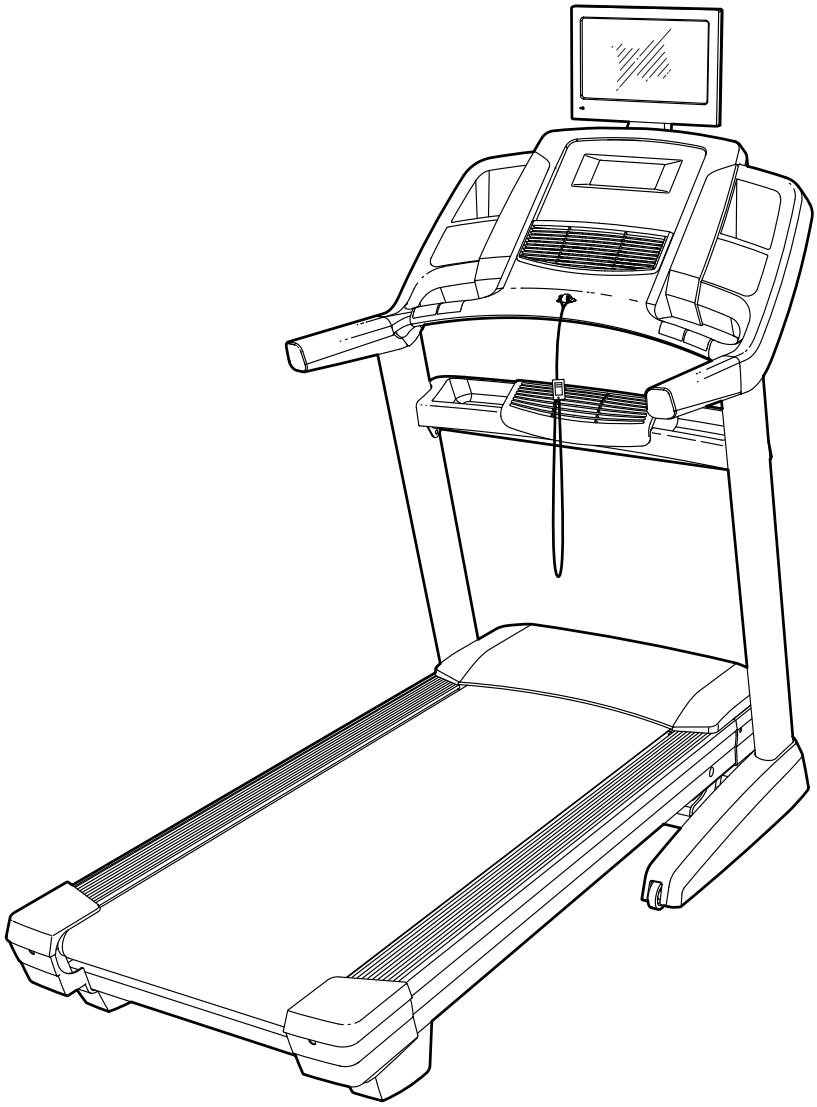
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



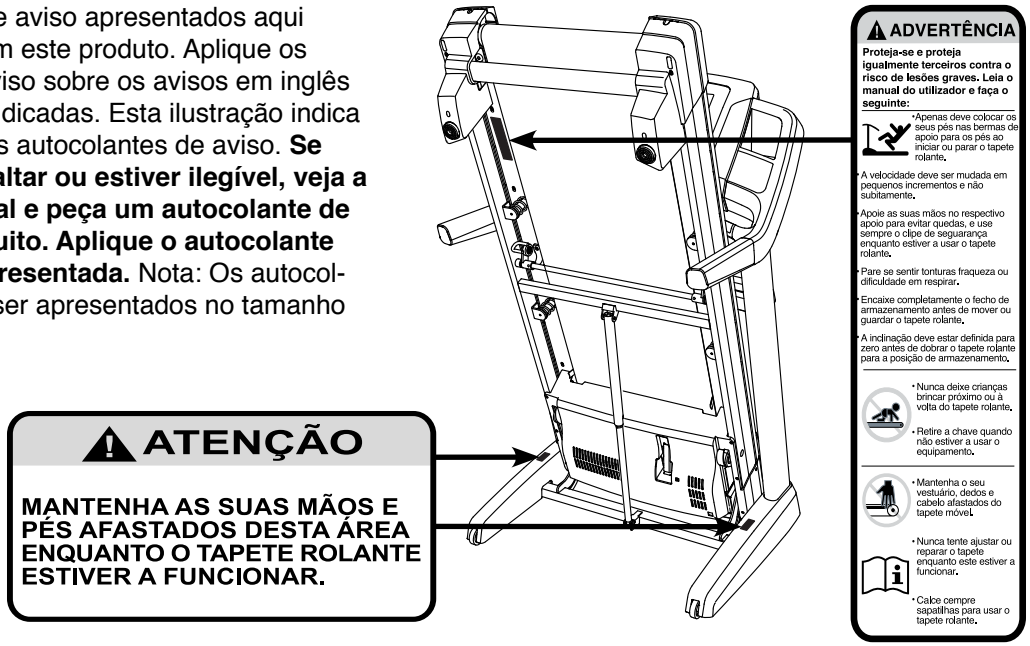
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 6
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 7
MONTAGEM 8
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 20
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE 21
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 39
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 40
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 44
LISTA DE PEÇAS 45
DIAGRAMA AMPLIADO 47
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de seguarança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce cempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.**

4. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

5. **Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.**

6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

8. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 181 kg.**

9. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

10. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

11. **Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 21), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

12. **Se for necessária uma extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

13. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

14. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 40 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).**

15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.**

16. **Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

17. **Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.**

18. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

20. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 6 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

21. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 8 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 39). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

22. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

23. **Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objetos debaixo do mesmo.**

24. **Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

25. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

26. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar os procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

27. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

28. **Não arrume o televisor a temperaturas inferiores a -40° C ou superiores a 60° C. Não faça funcionar o televisor a temperaturas inferiores a -5° C ou superiores a 32° C.**

29. **Para proteger o tapete rolante e o televisor durante tempestades, desconete o cabo de alimentação da tomada de corrente e desconete o sistema de cabo. Isso impedirá danos provocados por relâmpagos e picos de corrente.**

30. **Se estiver ligado um sistema de antena exterior ou cabo, certifique-se de que o sistema de antena ou cabo esteja ligado à terra para proporcionar alguma proteção contra picos de tensão e acumulações de carga estática. Consulte as normas e os regulamentos locais para informações relacionadas com a devida ligação à terra do poste e da estrutura de suporte, a ligação à terra do cabo interior para uma unidade de descarga da antena, a dimensão dos condutores de terra, a localização da unidade de descarga da antena, a ligação aos elétrodos de terra e os requisitos relativos aos elétrodos de terra.**

31. **Um sistema de antena exterior não deve ficar localizado na vizinhança de linhas de transporte de energia ou outros circuitos de luz ou energia elétrica, ou em sítios onde possa ficar sob a influência de tais linhas ou circuitos. Ao instalar um sistema de antena exterior, deve ter um cuidado extremo para não tocar em tais linhas ou circuitos de energia, já que o contacto com os mesmos pode ser fatal.**

32. **Para reduzir o risco de choque elétrico, não remova a tampa posterior do televisor. Não existem no interior peças que deva manipular. Recorra a pessoal qualificado para qualquer reparação.**

33. **Após a conclusão de qualquer serviço de assistência ou reparação do tapete rolante ou do televisor, peça ao técnico que efetue verificações de segurança para confirmar que a unidade ficou nas devidas condições de funcionamento.**

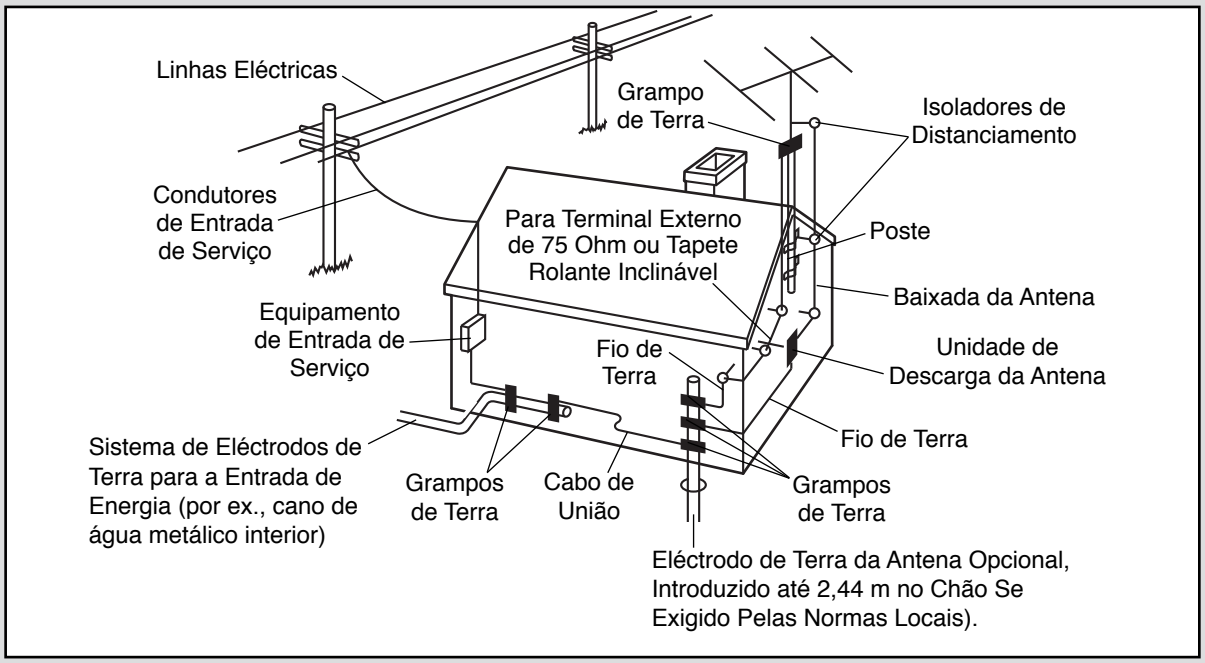
34. **Utilize fio n.° 10 AWG (5,3 mm^2) de cobre, fio n.° 8 AWG (8,4 mm^2) de alumínio, fio n.° 17 AWG (1,0 mm^2) de bronze ou aço revestido a cobre ou fio de maior dimensão como fio de terra.**

35. Fixe o cabo interior da antena e os fios de terra à casa com isoladores de distanciamento espaçados entre si por 1,22 a 1,83 metros.

36. Monte uma unidade de descarga da antena tão próximo quanto possível do ponto em que o cabo interior entra na casa.

37. Use um fio do conetor não inferior a n.º 6 AWG (13,3 mm²) de cobre, ou equivalente, quando for usado um elétrodo separado para ligação da antena à terra. Consulte as normas e os regulamentos locais.

38. Nota para o instalador do sistema CATV: este lembrete destina-se a chamar a atenção do instalador do sistema CATV para as diretrizes dos códigos locais a respeito de uma adequada ligação à terra e, em particular, especifica que o cabo de terra deve estar ligado ao sistema de terra do edifício, tão próximo do ponto de entrada do cabo quanto possível.


Linhas Eléctricas
Grampo de Terra
Isoladores de Distanciamento
Condutores de Entrada de Serviço
Para Terminal Externo de 75 Ohm ou Tapete Rolante Inclinável
Poste
Baixada da Antena
Equipamento de Entrada de Serviço
Fio de Terra
Unidade de Descarga da Antena
Fio de Terra
Sistema de Eléctrodos de Terra para a Entrada de Energia (por ex., cano de água metálico interior)
Grampos de Terra
Cabo de União
Grampos de Terra
Eléctrodo de Terra da Antena Opcional, Introduzido até 2,44 m no Chão Se Exigido Pelas Normas Locais).

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante NORDICTRACK® ELITE 4000. O tapete rolante ELITE 4000 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

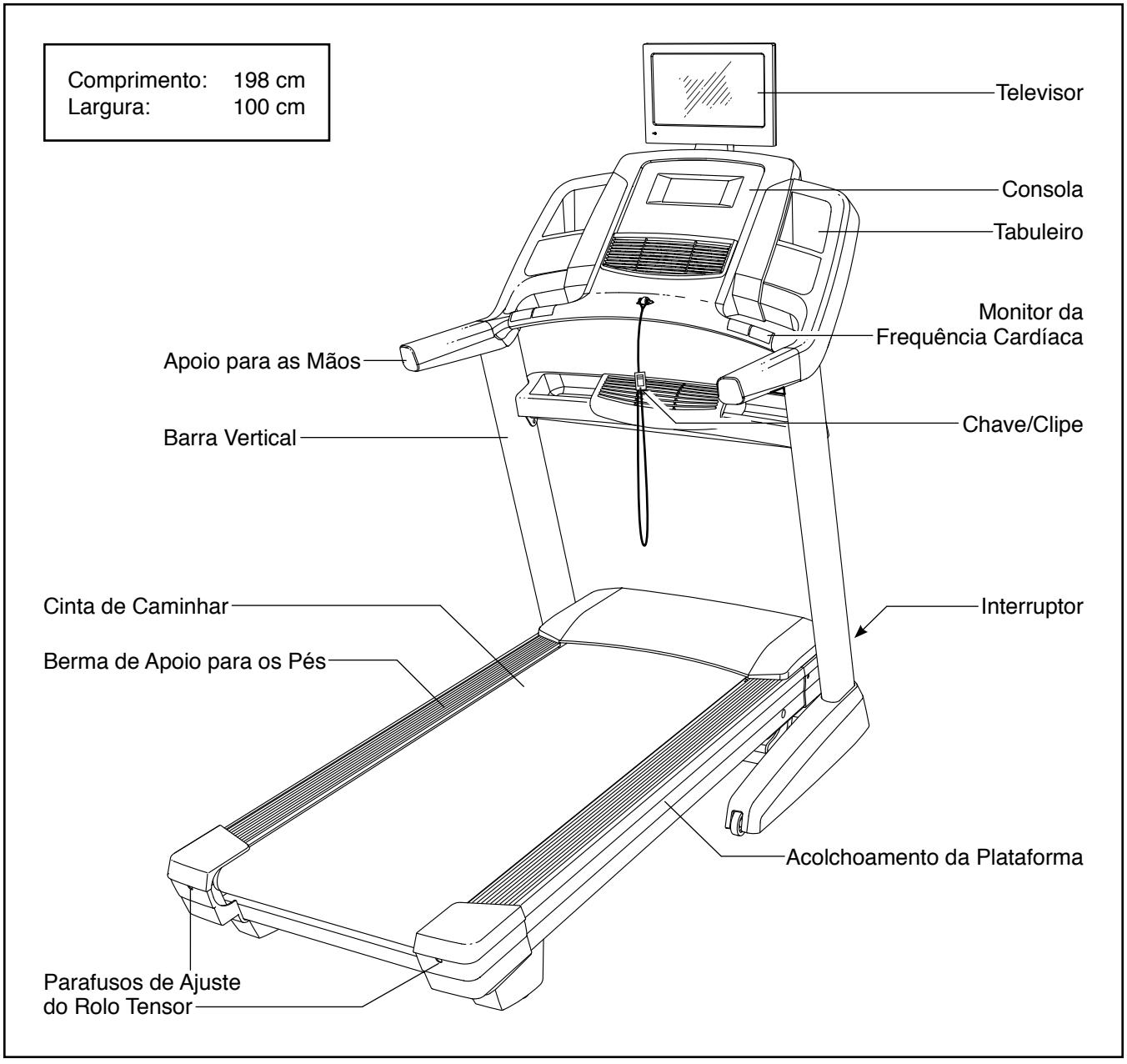
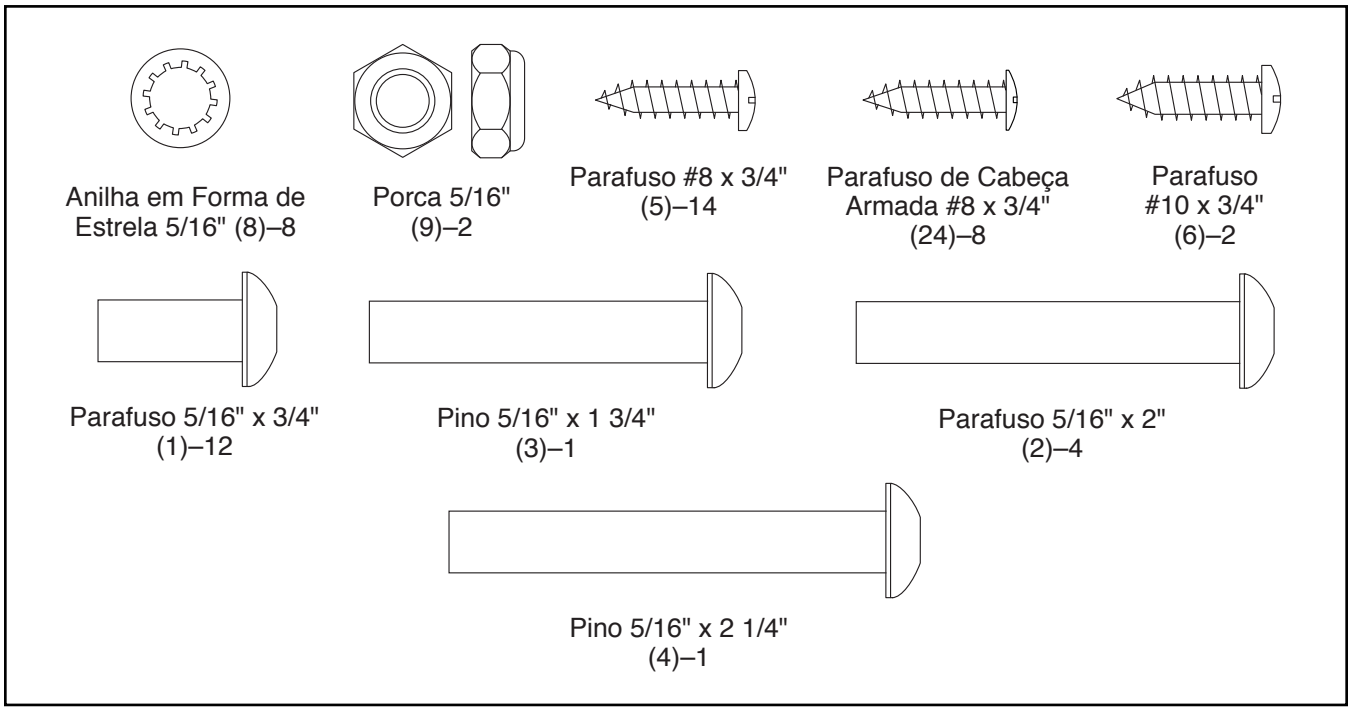


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

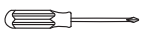

Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8)–8
Porca 5/16" (9)–2
Parafuso #8 x 3/4" (5)–14
Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24)–8
Parafuso #10 x 3/4" (6)–2
Parafuso 5/16" x 3/4" (1)–12
Pino 5/16" x 1 3/4" (3)–1
Parafuso 5/16" x 2" (2)–4
Pino 5/16" x 2 1/4" (4)–1

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta removê-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 7.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

a chave sextavada incluída

uma chave inglesa

uma chave Phillips 

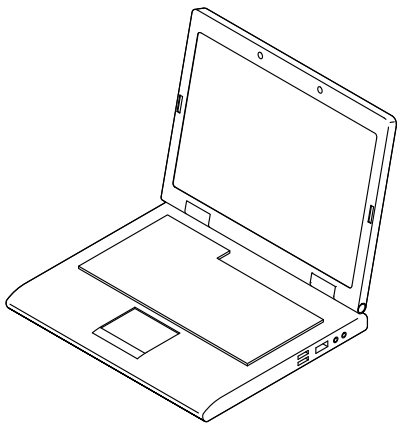
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto, isto:**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1

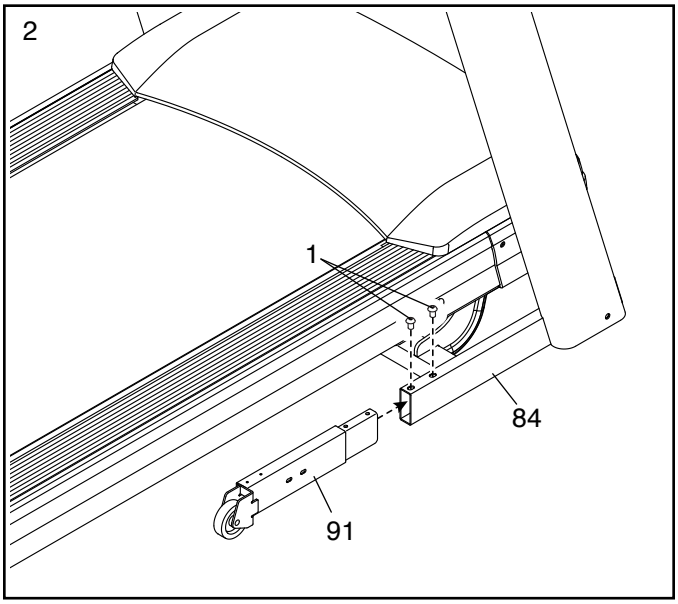


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Identifique a Perna de Extensão Direita (91). Fixe a Perna de Extensão Direita à Barra Vertical (84) direita com dois Parafusos #5/16" x 3/4" (1). **Enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os.**

   Fixe a Perna de Extensão Esquerda (não mostrada) à Barra Vertical (84) esquerda da mesma forma.

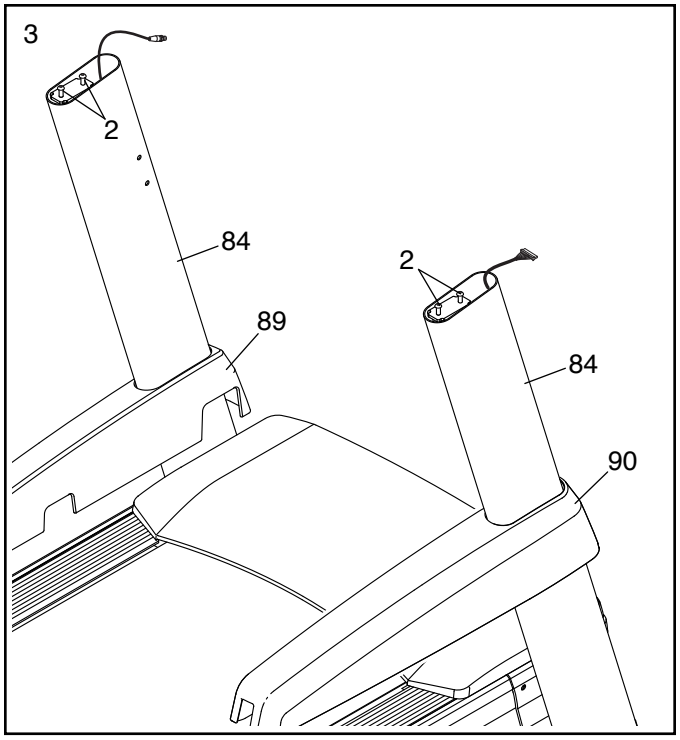
2



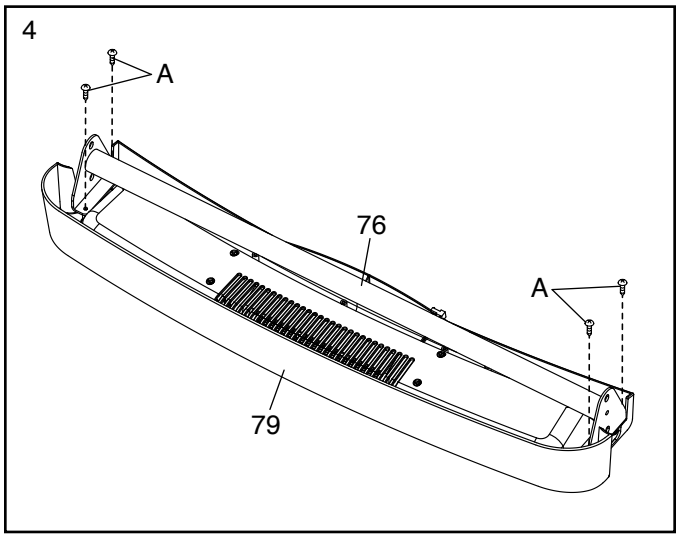
3. Identifique as Coberturas da Barra Vertical Esquerda e Direita (89, 90).

   Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) na Barra Vertical (84) esquerda e a Cobertura da Barra Vertical Direita (90) na Barra Vertical direita. Não encaixe já as Coberturas da Barra Vertical nas respetivas posições.

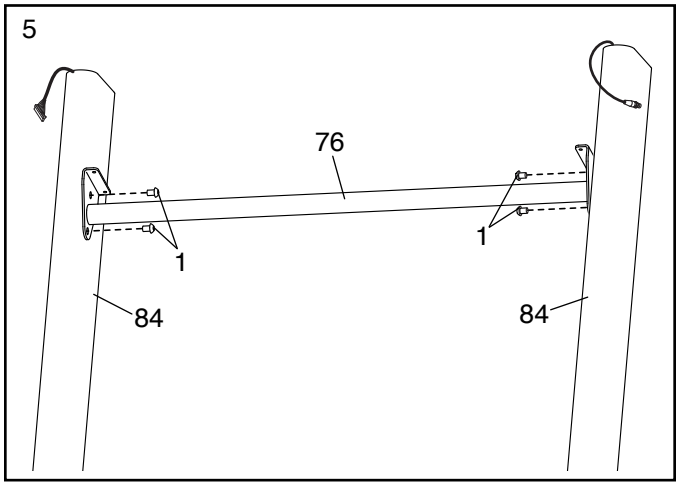
   Remova e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) indicados.



4. Remova e elimine os quatro parafusos (A) indicados. Depois, retire o Tabuleiro (79) da Barra de Apoio das Barras Verticais (76).



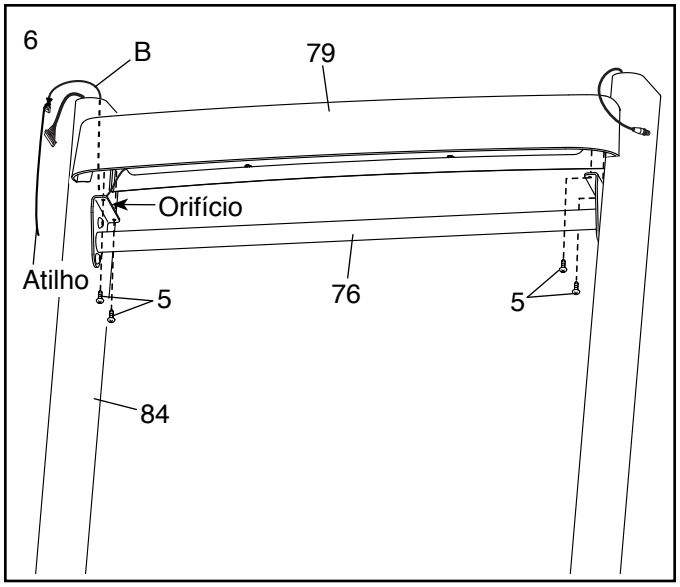
5. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (76) entre as Barras Verticais (84). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



6. Segure o Tabuleiro (79) junto à Barra Vertical (84) direita. Enrole o atilho do orifício da parte lateral da Barra Vertical em torno da extremidade do fio da ventoinha (B). Puxe o fio da ventoinha para o orifício, fazendo-o sair pelo topo da Barra Vertical. Depois, retire o atilho.

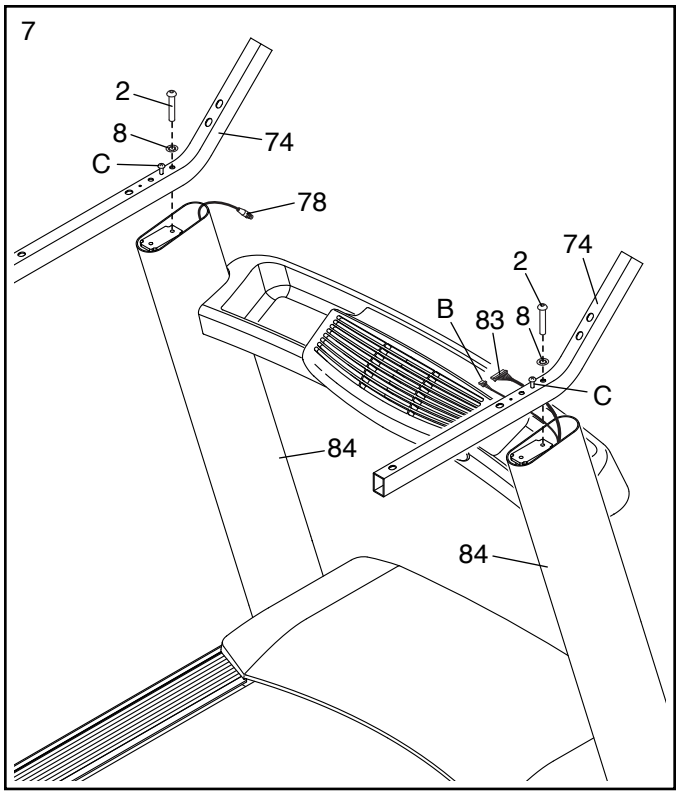
   Identifique os Parafusos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: não confunda os Parafusos #8 x 3/4" com os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais achatadas.**

   Fixe o Tabuleiro (79) à Barra de Apoio das Barras Verticais (76) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (5). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



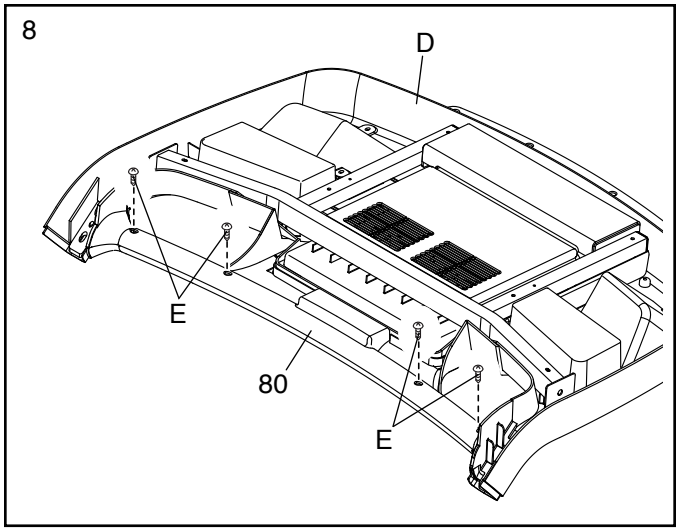
7. Fixe os dois Apoios para as Mãos (74) às Barras Verticais (84) com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 3 e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Não aperte já completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Cabo Coaxial da Barra Vertical (78), o Fio da Barra Vertical (83) ou o fio da ventoinha (B). Posicione os fios conforme mostrado.**

   Depois, retire e elimine os dois parafusos (C) indicados.



8. Coloque a unidade da consola (D) voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la.

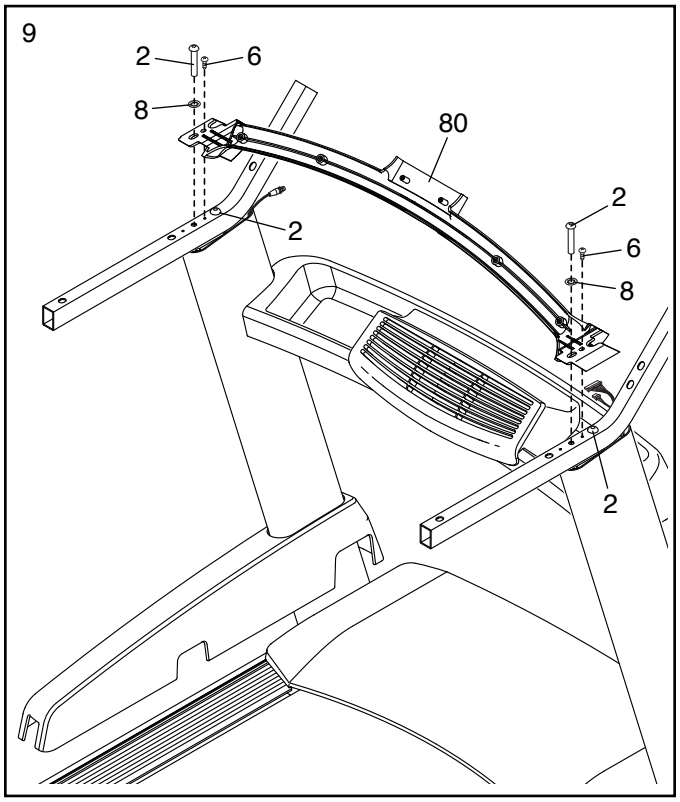
   Retire e elimine os quatro parafusos (E) indicados. Em seguida, remova a Barra de Apoio das Pulsações (80).



9. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (80), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (6) ou os Parafusos 5/16" x 2" (2).**

   Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (80) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações com dois dos Parafusos 5/16" x 2" (2) que retirou no passo 3, duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8) e dois Parafusos #10 x 3/4" (6). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

   Em seguida, aperte os outros dois Parafusos 5/16" x 2" (2).

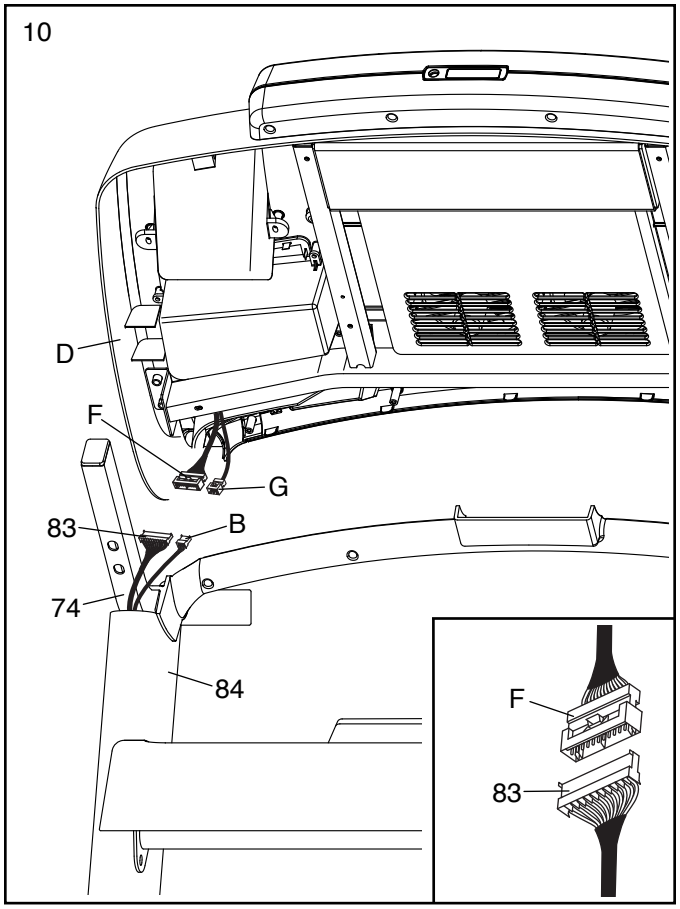


10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola (D) junto aos Apoios para as Mãos (74).

    Veja o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (83) ao fio da consola (F). **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

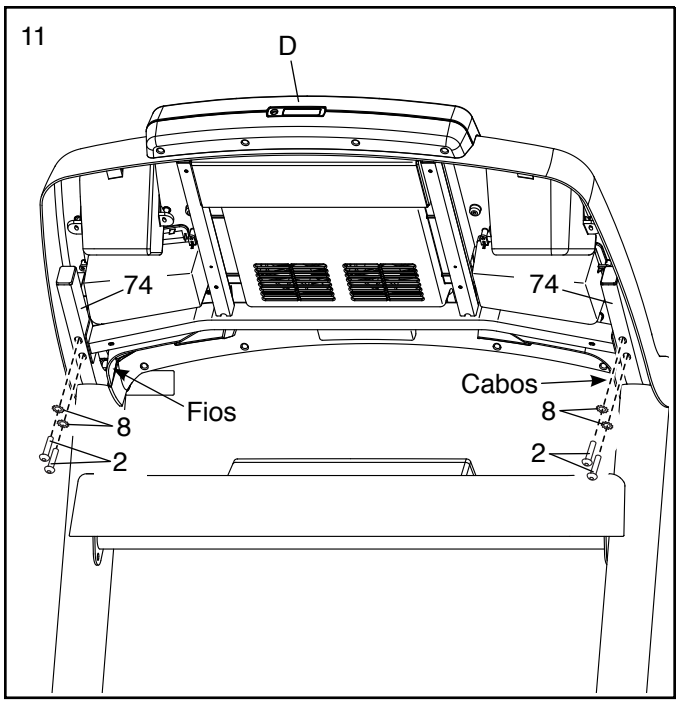
    Em seguida, ligue os dois fios da ventoinha (B, G). Depois, retire quaisquer atilhos para fios do Fio da Barra Vertical (83) e dos fios da ventoinha.

    Ligue os dois cabos coaxiais no lado oposto (não mostrado). Insira a extensão excessiva do cabo e do fio da ventoinha na Barra Vertical (84).



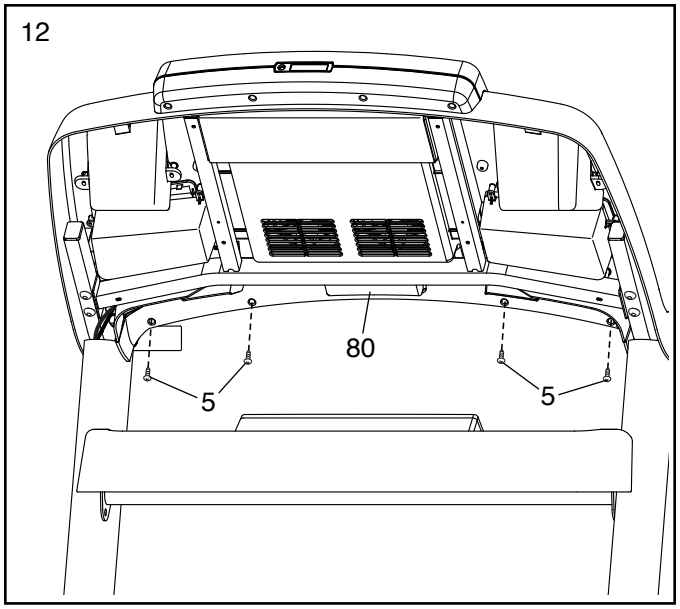
11. Fixe a unidade da consola (D) aos Apoios para as Mãos (74) com quatro Parafusos 5/16" x 2" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar os fios e os cabos.**

    Insira os fios e os cabos, de baixo para cima, na unidade da consola (D).



12. Identifique os Parafusos #8 x 3/4" (5). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos #8 x 3/4" com os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais achatadas.**

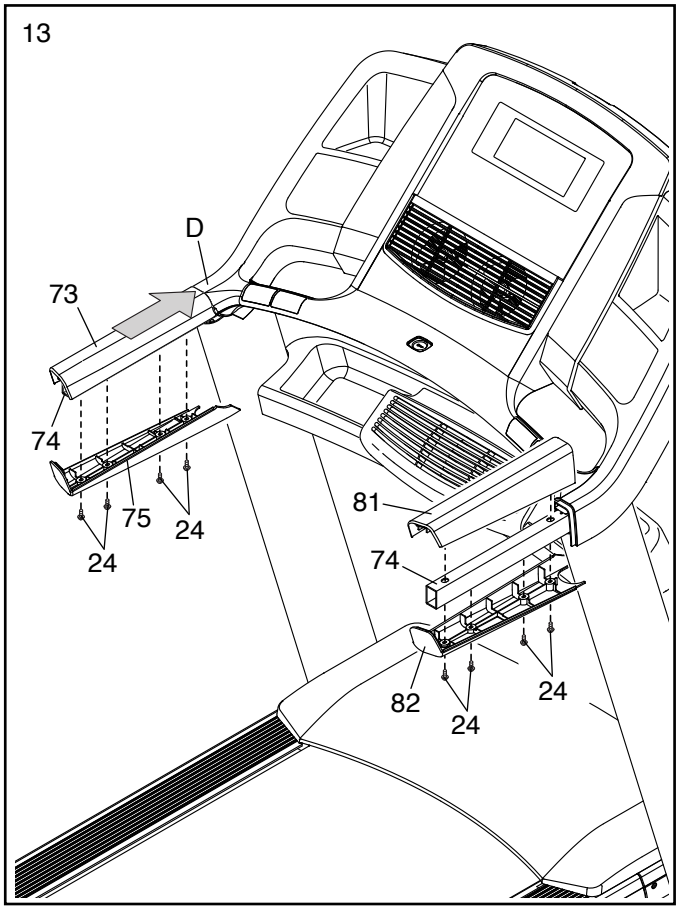
    Enrosque quatro Parafusos #8 x 3/4" (5) na Barra de Apoio das Pulsações (80) e depois aperte-os. **Tenha cuidado para não apertar demasiado os Parafusos.**



13. Identifique os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24). **IMPORTANTE: Não confunda os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" com os Parafusos #8 x 3/4" (5). Os Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" têm cabeças mais achatadas.**

    Coloque a Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda (73) sobre o Apoio para a Mão (74) esquerdo. Enrosque quatro Parafusos de Cabeça Armada #8 x 3/4" (24) na Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda (75), no Apoio para a Mão esquerdo e na Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda. Faça deslizar as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Esquerda para a frente contra a unidade da consola (D) conforme mostrado. Aperte os quatro Parafusos.

    Fixe as Coberturas Superior e Inferior do Apoio para a Mão Direita (81, 82) ao Apoio para a Mão (74) direito da mesma forma.

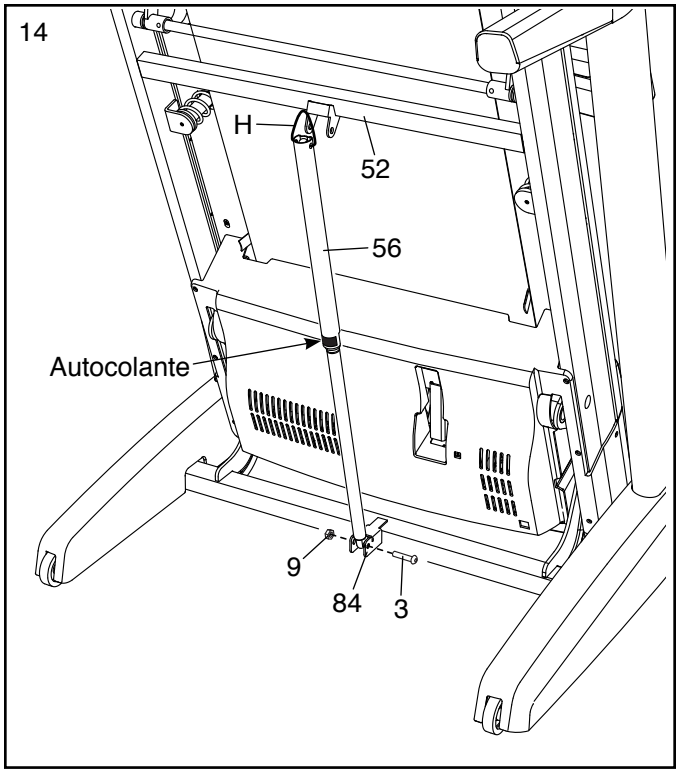


14. Levante a Estrutura (52) até à posição mostrada. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 15 fique concluído.**

    Posicione o Fecho de Arrumação (56) de modo a que o autocolante fique voltado para o lado oposto ao tapete rolante conforme mostrado.

    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (56) ao suporte da base da Barra Vertical (84) com um Pino 5/16" x 1 3/4" (3) e uma Porca 5/16" (9).

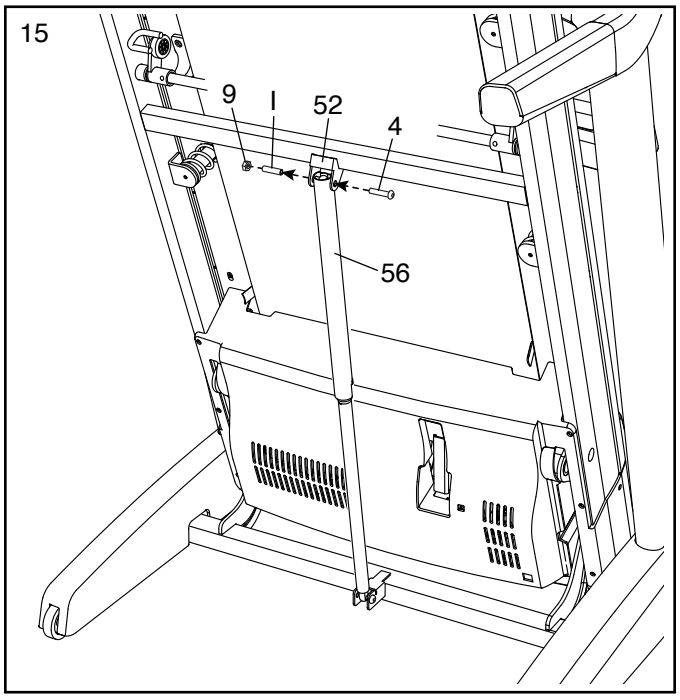
    Erga o Fecho de Arrumação (56) até à posição vertical. Depois, retire e elimine o atilho (H).



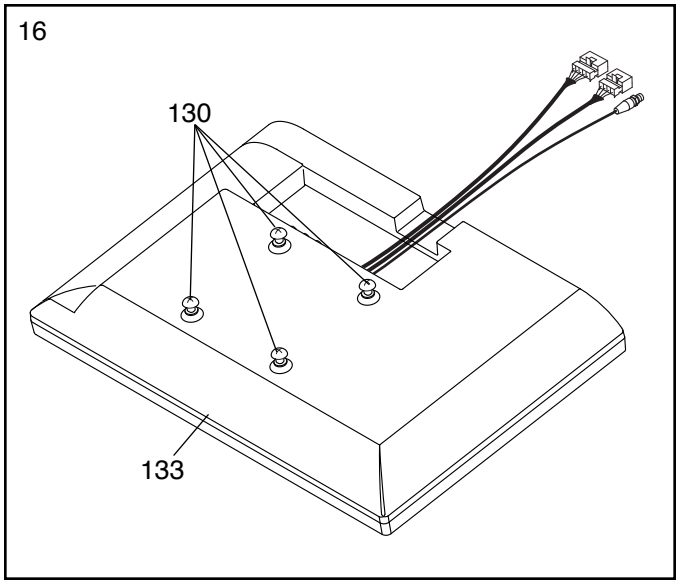
15. Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (56) com o suporte da Estrutura (52). Insira um Pino 5/16" x 2 1/4" (4) através do suporte. Ao fazê-lo, deve fazer sair um espaçador (I) pelo lado oposto. Elimine o espaçador.

    Fixe o Fecho de Arrumação (56) com o Pino 5/16" x 2 1/4" (4) e uma Porca 5/16" (9).

    Baixe a Estrutura (52) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 39).



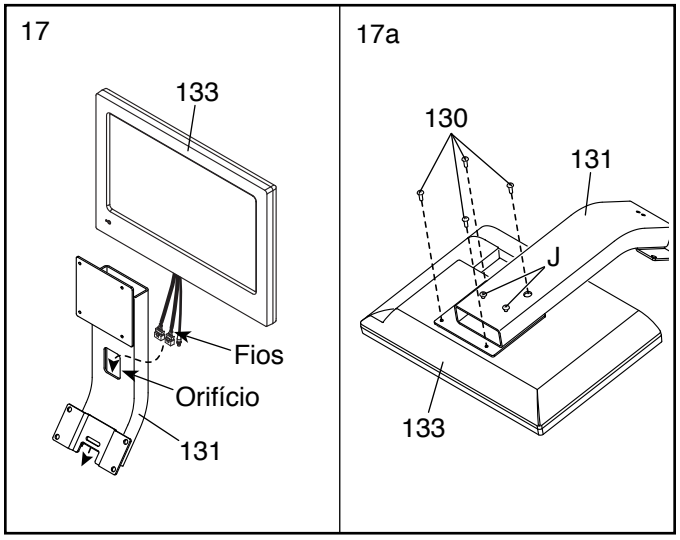
16. Coloque o Televisor (133) voltado para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-lo. Retire e guarde os quatro Parafusos M4 x 12mm (130).



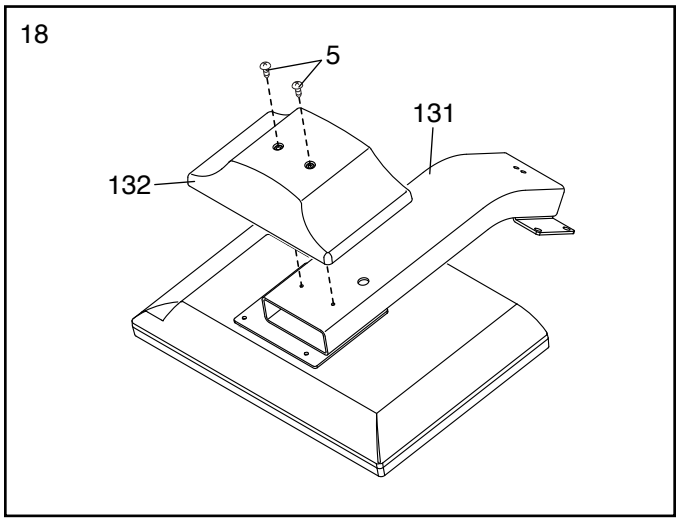
17. Insira os fios e o cabo coaxial do Televisor (133) no orifício do Suporte do Televisor (131) conforme mostrado.

    Veja o desenho 17a. Fixe o Suporte do Televisor (131) ao Televisor (133) com os quatro Parafusos M4 x 12mm (130) que removeu no passo 16.

    Remova e elimine os dois parafusos (J) indicados.



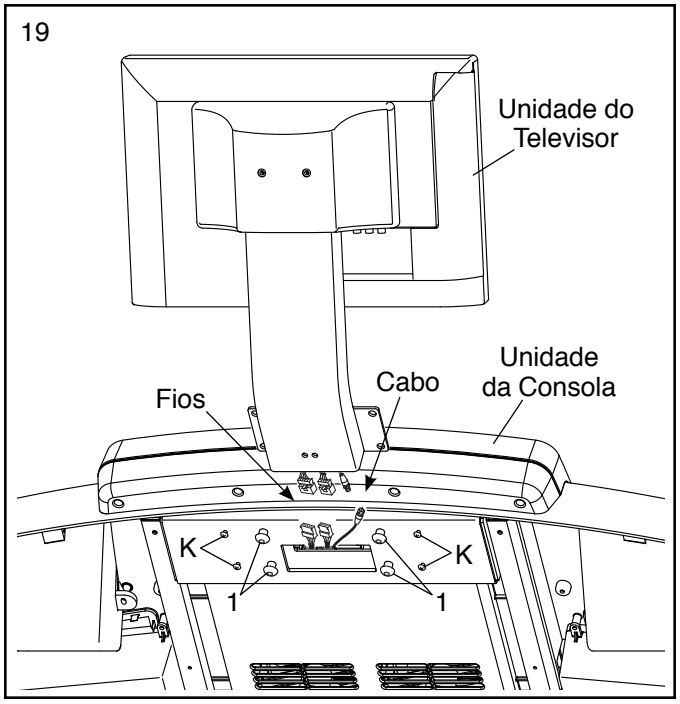
18. Fixe a Cobertura Superior do Suporte do Televisor (132) ao Suporte do Televisor (131) com dois Parafusos #8 x 3/4" (5).



19. Remova e elimine os quatro parafusos (K) indicados.

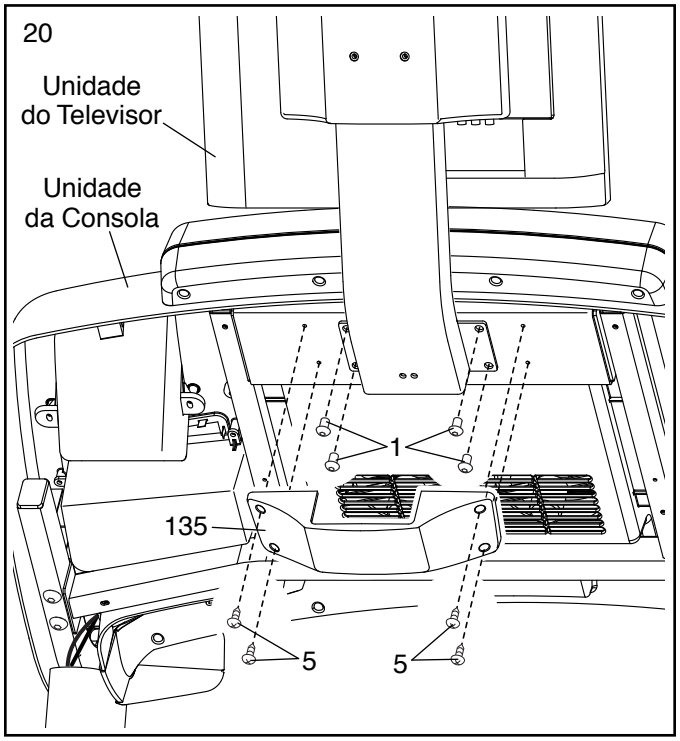
    Remova e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1) indicados.

    Segure a unidade do televisor junto à unidade da consola. Ligue os dois fios e o cabo coaxial da unidade do televisor aos dois fios e ao cabo coaxial da unidade da consola. Insira o excedente dos fios e do cabo na unidade da consola.



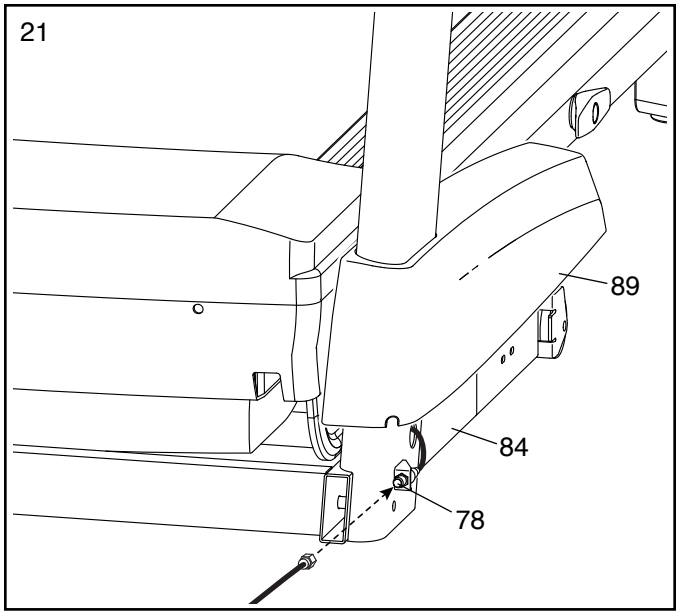
20. Fixe a unidade do televisor à unidade da consola com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (1) que retirou no passo 19. **Tenha cuidado para não trilhar os fios. Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

    Fixe a Cobertura Inferior do Suporte do Televisor (135) com quatro Parafusos #8 x 3/4" (5). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não os apertar demasiado.**



21. Erga a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) e ligue o cabo coaxial da sua parede (ou do seu dispositivo) ao Cabo Coaxial da Barra Vertical (78).

    Depois, prima a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (89) e a Cobertura da Barra Vertical Direita (não mostrada) contra as Barras Verticais (84) até ficarem encaixadas.

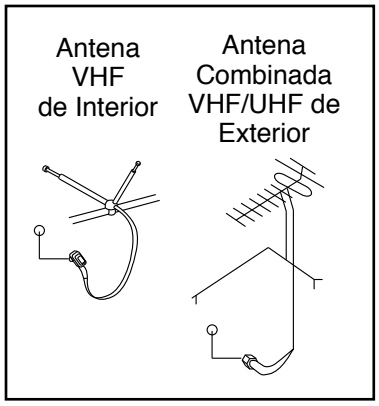


22. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 41 e 42). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

Antes de utilizar o televisor, deve ligar uma antena ou um cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm, um cabo AV à tomada de entrada de áudio/vídeo ou um cabo HDMI à tomada de entrada HDMI. Nota: Utilize um cabo CATV para fazer a ligação a uma fonte externa como uma caixa de TV por cabo, uma caixa de TV por satélite, um videogravador ou um cabo analógico. Não são incluídos quaisquer cabos, antenas ou adaptadores CATV, cabos AV ou cabos HDMI.

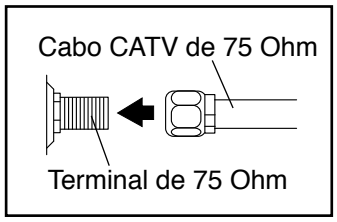
COMO CONETAR UMA ANTENA

Ponha uma antena VHF de interior ou uma antena combinada VHF/UHF de exterior no lugar pretendido. As antenas exteriores estão sujeitas a condições climatéricas que podem reduzir a qualidade do sinal. Examine a sua antena exterior e a baixada antes de ligar a antena.



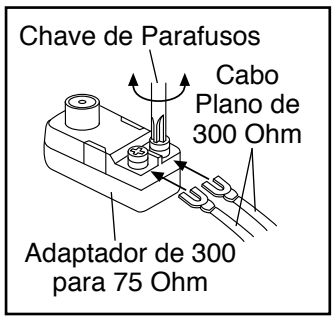
Cabo CATV de 75 Ohm

1. Ligue o cabo CATV de 75 ohm da antena ao terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação.

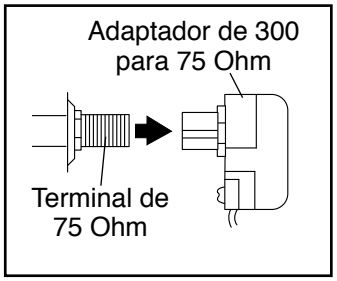


Cabo Plano de 300 Ohm

1. Ligue o cabo plano de 300 ohm da antena a um adaptador de 300 ohm para 75 ohm.



2. Insira o adaptador de 300 ohm para 75 ohm no terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação.



COMO CONETAR UMA FONTE EXTERNA UTILIZANDO UM CABO CATV

1. Ligue uma extremidade de um cabo CATV de 75 ohm à tomada de saída de 75 ohm da sua fonte externa.

2. Ligue o cabo de alimentação da sua fonte externa. Consulte as instruções de ligação adequada à terra no manual do utilizador da sua fonte externa.

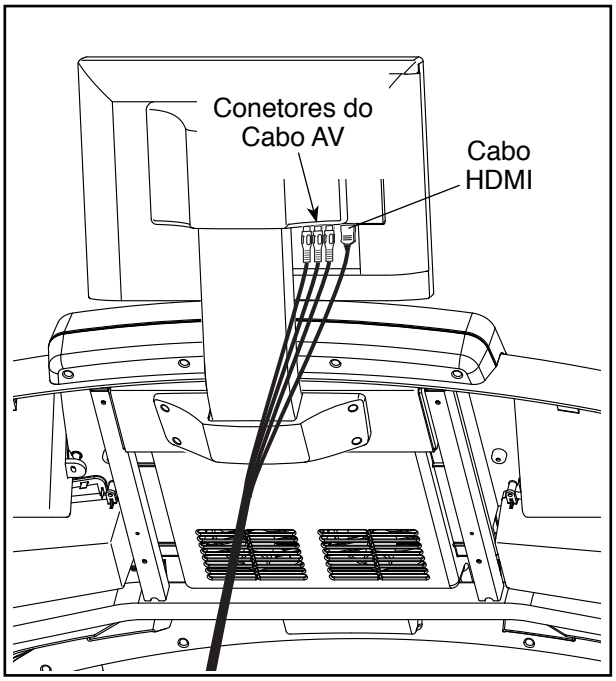
3. Ligue o cabo CATV de 75 ohm ao terminal de 75 ohm da estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Consulte o desenho à esquerda.

COMO CONETAR UM VIDEOGRAVADOR, LEITOR DE DVD OU OUTRO DISPOSITIVO UTILIZANDO UM CABO AV

1. Ligue a extremidade de três pontas de um cabo RCA AV ao seu videogravador, leitor de DVD ou outro dispositivo.

2. Ligue o cabo de alimentação do seu dispositivo. Consulte as instruções de ligação adequada à terra no manual do utilizador do seu videogravador, leitor de DVD ou outro dispositivo.

3. Ligue o cabo RCA AV à tomada de entrada de áudio/vídeo do televisor conforme mostrado.



COMO CONETAR UM LEITOR DE DVD OU DE BLU-RAY OU OUTRO DISPOSITIVO UTILIZANDO UM CABO HDMI

1. Ligue uma extremidade de um cabo HDMI ao seu leitor de DVD ou Blu-ray ou outro dispositivo.

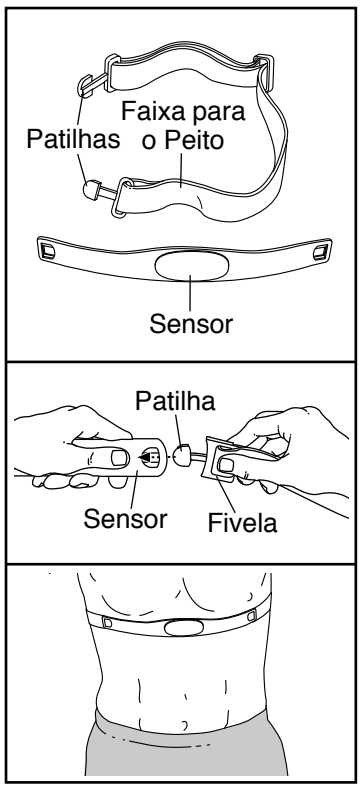
2. Ligue o cabo de alimentação do seu dispositivo. Consulte as instruções de ligação adequada à terra no manual do utilizador do seu leitor de DVD ou Blu-ray ou outro dispositivo.

3. Ligue a outra extremidade do cabo HDMI à tomada de entrada HDMI do televisor conforme mostrado à esquerda.

IMPORTANTE: Não ligue quaisquer dispositivos à porta USB da parte lateral do televisor.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.
Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

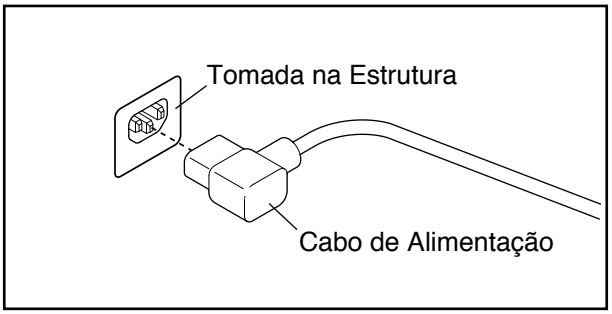
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

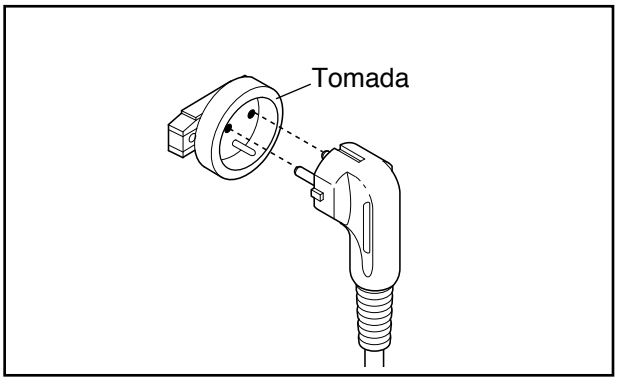
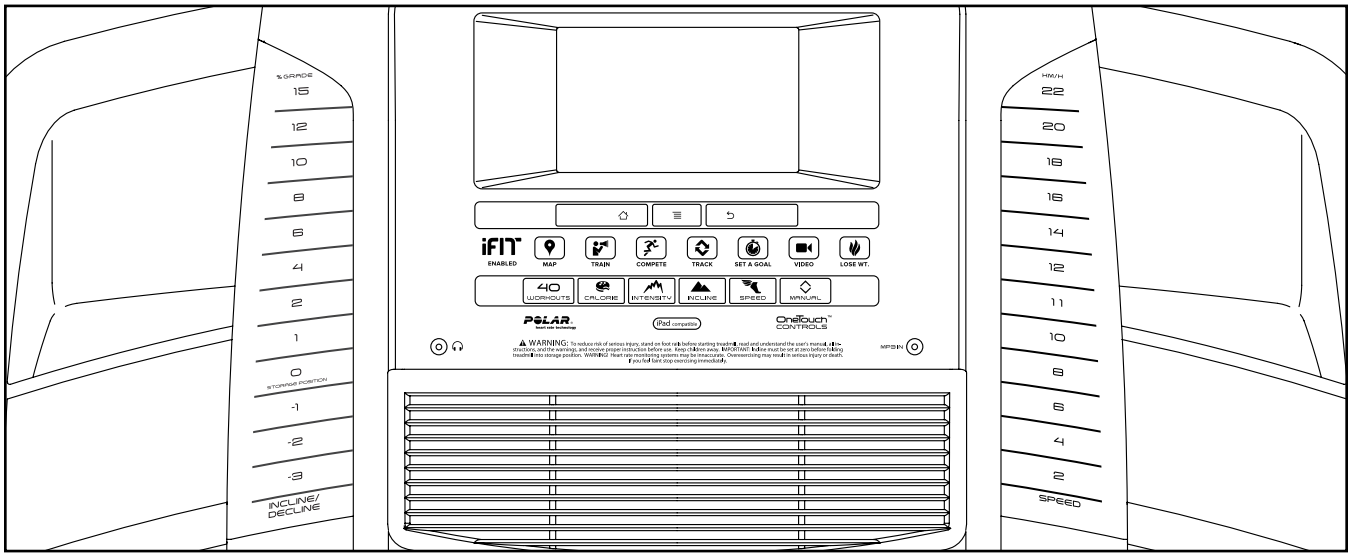


DIAGRAMA DA CONSOLA



TORNE REALIDADE AS SUAS METAS DE APTIDÃO FÍSICA COM O IFIT.COM

Com o seu novo equipamento de aptidão física compatível com o iFit, pode utilizar uma gama de funcionalidades em iFit.com para tornar realidade as suas metas de aptidão física:

Corra em qualquer lugar do mundo com os Google Maps personalizáveis.

Descarregue sessões de exercício concebidas para o(a) ajudar a atingir as suas metas pessoais.

Meça o seu progresso competindo com outros utilizadores da comunidade iFit.

Transfira os resultados das suas sessões de exercício para a nuvem iFit e acompanhe as suas proezas.

Defina objetivos de calorias, tempo ou distância para as suas sessões de exercício.

Veja vídeos de alta definição com sessões de exercício simuladas.

Escolha e descarregue conjuntos de sessões de exercício de perda de peso.

Vá a iFit.com para saber mais.

APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Adicionalmente, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes. Além disso, pode definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo.

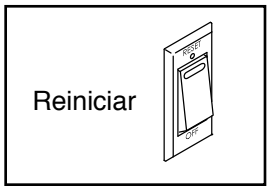
Enquanto se exercita, pode até ver o televisor digital, navegar na Internet ou ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 23.
Para aprender a utilizar o ecrã tátil, consulte a página 23. **Para configurar a consola,** consulte a página 24.

COMO LIGAR A CORRENTE

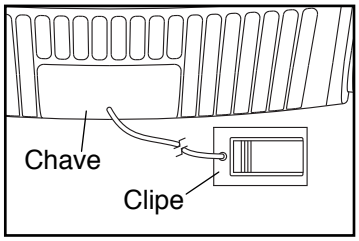
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 21). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Ponha o interruptor na posição de Reset (reinício).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se o modo de demonstração estiver ativo, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração após ligar o cabo de alimentação e pôr o interruptor na posição de reinício, antes de inserir a chave na consola. Para desativar o modo de demonstração, consulte o passo 7 na página 30.

A seguir, ponha os pés nas bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o bem à cintura da roupa. Em seguida, insira a chave na consola. **Nota: A consola pode demorar uns momentos até ficar pronta a utilizar. IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**



Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte o passo 4 na página 30. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções nesta secção se referem a quilómetros.

COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL

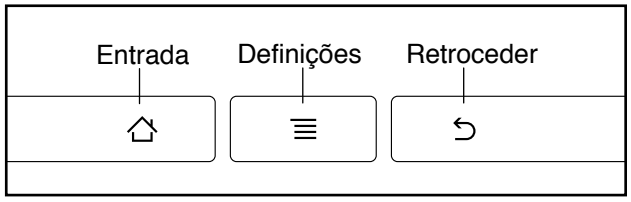
A consola inclui um tablete com um ecrã tátil a cores. As informações seguintes ajudá-lo(a)-ão a familiarizar-se com a tecnologia avançada do dispositivo:

- A consola funciona de forma semelhante à de outros tabletes. Pode passar ou tocar com o dedo no ecrã para mover certas imagens, como os ecrãs de uma sessão de exercício (consulte o passo 5 na página 25). No entanto, não pode ampliar a imagem passando os dedos pelo ecrã.

- O ecrã não é sensível à pressão. Não é necessário premir com força.

- Para escrever informações numa caixa de texto, toque na caixa de texto para ver o teclado. Para utilizar números ou outros carateres no teclado, toque no botão ?123. Para ver mais carateres, toque no botão Alt. Toque novamente no botão Alt para regressar ao teclado numérico. Para regressar ao teclado alfabético, toque no botão ABC. Para utilizar uma letra maiúscula, toque no botão com uma seta ascendente. Para utilizar várias letras maiúsculas, toque novamente no botão da seta. Para regressar ao teclado de letras minúsculas, toque no botão da seta uma terceira vez. Para apagar o último caráter, toque no botão com uma seta para trás e um X.

  Utilize os botões da consola para navegar no tablete. Prima o botão de entrada para regressar ao menu principal. Prima o botão de definições para aceder ao menu de configuração principal (consulte a página 30). Prima o botão de retroceder para regressar ao ecrã anterior.



COMO CONFIGURAR A CONSOLA

Antes de utilizar o tapete rolante pela primeira vez, configure a consola.

1. **Ligue-se à sua rede sem fios.**

   Nota: Para aceder à Internet, descarregar sessões de exercício iFit e utilizar várias outras funcionalidades da consola, tem de estar ligado a uma rede sem fios. Consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 33 para ligar a consola à sua rede sem fios.

2. **Verifique se existem atualizações do firmware.**

   Comece por consultar o passo 1 na página 30 e o passo 2 na página 32 e selecione o modo de manutenção. Em seguida, consulte o passo 3 na página 32 e verifique se existem atualizações do firmware.

3. **Calibre o sistema de inclinação.**

   Consulte o passo 4 na página 33 e calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.

4. **Crie uma conta iFit.**

   Toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã e toque no botão iFit.

   Nota: Para informações acerca da navegação na Internet, consulte a página 32. O navegador abrirá a página de entrada do iFit.com. Siga as instruções do sítio web para registar a sua conta iFit. Se tiver um código de ativação, selecione a opção de ativação por código.

A consola está agora pronta para que comece a exercitar-se. As páginas seguintes explicam as diversas sessões de exercício e outras funcionalidades que a consola oferece.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 24. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 26. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 27. **Para utilizar uma sessão de exercício de pulsação,** consulte a página 28. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 29. **Para utilizar o modo de configuração do equipamento,** consulte a página 30. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 31. **Para utilizar o navegador de Internet,** consulte a página 32. **Para utilizar o modo de manutenção,** consulte a página 32. **Para utilizar o modo de rede sem fios,** consulte a página 33.

Para utilizar o televisor digital, consulte a página 34. **Para utilizar o modo de entretenimento,** consulte a página 35. **Para utilizar o telecomando,** consulte a página 35. **Para ajustar as definições do televisor,** consulte a página 36. **Para resolver problemas do televisor digital,** consulte a página 42.

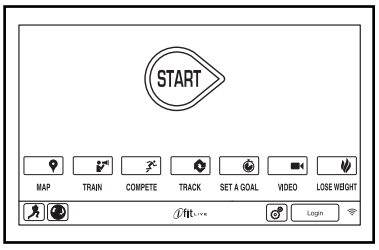
IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 42).

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23. **Nota: A consola pode demorar uns momentos até ficar pronta a utilizar.**

2. **Selecione o menu principal.**



   Quando ligar a corrente, o menu principal aparecerá após o arranque da consola. Toque no botão de entrada junto ao canto inferior esquerdo do ecrã (não mostrado aqui) para regressar ao menu principal em qualquer altura.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento e ajuste a velocidade.**

   Toque no botão Start (iniciar) do ecrã ou prima o botão Start da consola para iniciar o movimento da cinta de caminhar. Também pode premir o botão Manual da consola e depois tocar no botão Resume (retomar) do ecrã. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed (velocidade). De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á mais rapidamente.

   Se premir um dos botões Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade selecionada.

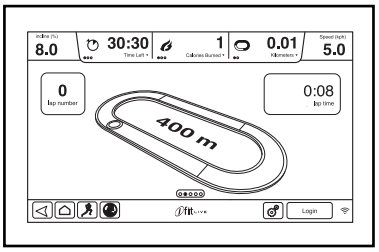
   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Incline/Decline (inclinação/declinação) numerados. De cada vez que premir um dos botões, a inclinação alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de inclinação selecionada.

   Nota: Na primeira vez que ajustar a inclinação, deve começar por calibrar o sistema de inclinação (consulte o passo 4 na página 33).

5. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**



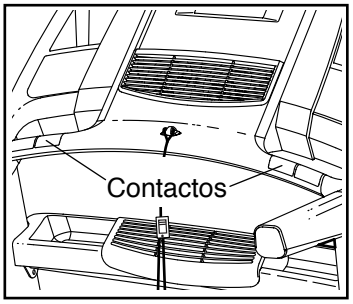
   A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que selecionar determinará as informações sobre a sessão de exercício que serão apresentadas. Para selecionar o modo de ecrã pretendido, basta passar ou tocar com o dedo no ecrã. Pode também ver informações adicionais tocando nas caixas vermelhas no ecrã.

   Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

   - O nível de inclinação do tapete rolante
   - O tempo decorrido
   - O tempo restante (Nota: O modo manual não tem uma contagem decrescente do tempo restante.)
   - O número aproximado de calorias queimadas
   - O número aproximado de calorias que está a queimar por hora
   - A distância que caminhou ou correu
   - O número de metros verticais que trepou
   - A velocidade da cinta de caminhar
   - Uma pista que representa 400 m (1/4 de milha)
   - O seu ritmo
   - O número da volta em curso
   - A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6).

6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Nota: Se utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho e o monitor da frequência cardíaca para o peito em simultâneo, a consola não apresentará a sua frequência cardíaca com precisão. Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 20.

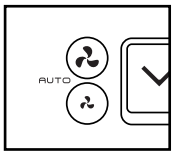


   Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.

Para medir a frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre os contactos metálicos durante cerca de dez segundos, **evitando mover as mãos.** Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   A ventoinha possui diversas configurações de velocidade e um modo automático. Quando for selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha aumentará ou diminuirá automaticamente, conforme a velocidade da cinta de caminhar aumente ou diminua.

   Prima repetidamente o botão da ventoinha pequena para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Prima o botão da ventoinha grande para selecionar uma velocidade ou o modo automático.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Suba para a plataforma de caminhar e toque no botão de entrada ou no botão de retroceder no ecrã, ou prima o botão Stop na consola. Surgirá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã. Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, ponha o interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima o botão Calorie (calorias), o botão Intensity (intensidade), o botão Incline (inclinação) ou o botão Speed (velocidade) da consola. Nota: Também pode tocar no botão do atleta no ecrã para selecionar o menu de sessões de exercício.

   Em seguida, selecione a sessão de exercício pretendida. O ecrã indicará o nome, a duração e a distância da sessão de exercício. O ecrã indicará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de inclinação da mesma.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. Para ver o perfil, passe ou toque com o dedo no ecrã. A linha colorida vertical indica o segmento em curso da sessão de exercício. O perfil inferior representa a configuração de inclinação do segmento em curso. O perfil superior representa a configuração de velocidade do segmento em curso.

No final do primeiro segmento da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e/ou inclinação do segmento seguinte.

A sessão de exercício continuará da mesma forma até terminar o último segmento. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

Se a configuração de velocidade e/ou inclinação for demasiado alta ou baixa nalgum momento da sessão de exercício, pode preterir manualmente a configuração premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação). **Se premir um botão Speed,** poderá controlar manualmente a velocidade (consulte o passo 3 na página 25). **Se premir um botão Incline,** poderá controlar manualmente a inclinação (consulte o passo 4 na página 25). **Para regressar às definições de velocidade e/ou inclinação programadas para a sessão de exercício,** toque no botão Follow Workout (seguir sessão de exercício).

Para interromper a sessão de exercício, toque no botão de retroceder ou no botão de entrada no canto inferior esquerdo do ecrã, ou prima o botão Stop (parar) na consola. Para continuar a sessão de exercício, toque no botão Resume (retomar) ou prima o botão Start (iniciar) na consola. Para terminar a sessão de exercício, toque no botão End Workout (terminar sessão de exercício).

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 25. O ecrã também pode apresentar um perfil das configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 25.

6. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 26.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 26.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Insira a chave na consola.**

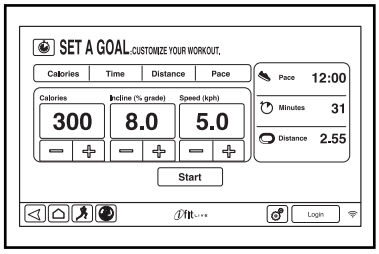
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23.

2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 24.

3. **Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.**

   Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) no ecrã ou prima o botão Set A Goal (definir um objetivo) na consola.



   Para definir um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo, toque nos botões Calories (calorias), Time (tempo), Distance (distância) ou Pace (ritmo). Em seguida, toque nos botões de aumentar ou diminuir no ecrã para selecionar um objetivo de calorias, tempo, distância ou ritmo e para selecionar a velocidade e a inclinação da sessão de exercício. O ecrã apresentará a duração e a distância da sessão de exercício, bem como o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte a página 24).

   A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nesse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar e aparecerá no ecrã um resumo da sessão de exercício. Após ver o resumo da sessão de exercício, toque no botão Finish (terminar) para regressar ao menu principal. Também pode gravar ou publicar os seus resultados com uma das opções do ecrã.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

5. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 25.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 25.

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 26.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 26.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PULSAÇÃO

As sessões de exercício de pulsação controlam automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante para manter a sua frequência cardíaca próxima de um nível-alvo enquanto se exercita. Nota: Deve usar um monitor da frequência cardíaca para o peito para poder utilizar uma sessão de exercício de pulsação.

1. **Ponha no corpo o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído.**

   Para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a página 20.

2. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23.

3. **Selecione uma sessão de exercício de pulsação.**

   Para selecionar uma sessão de exercício de pulsação, toque no botão do atleta no canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, toque no botão Heart Rate (frequência cardíaca) no ecrã.

   Depois, toque num dos separadores Performance (desempenho) ou Endurance (resistência) no ecrã.

4. **Introduza a sua frequência cardíaca máxima.**

   Toque nos botões de aumentar e diminuir para introduzir a sua frequência cardíaca máxima. Também pode ajustar a velocidade máxima e a duração da sessão de exercício. Nota: Para determinar a sua frequência cardíaca máxima, consulte o seu médico ou uma fonte recomendada por um médico.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Toque no botão Start Workout (iniciar sessão de exercício) no ecrã para iniciar a sessão de exercício. Um momento após tocar no botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

6. **Acompanhe a sua progressão peios ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 25.

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 26.

8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 26.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, terá de ter acesso a uma rede sem fios (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS na página 33). Também é necessário ter uma conta iFit.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23.

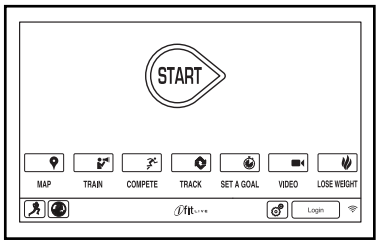
2. **Selecione o menu principal.**

   Consulte o passo 2 na página 24.

3. **Inicie sessão na sua conta iFit.**

   Se ainda não o fez, toque no botão Login (iniciar sessão) para iniciar sessão na sua conta iFit. O ecrã solicitar-lhe-á o nome de utilizador e a senha iFit.com. Introduza-os e toque no botão Submit (enviar). Toque no botão Cancel (cancelar) para sair do ecrã de início de sessão.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, toque nos botões Map (mapa), Train (treinar), Video (vídeo) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo. Nota: Pode ter acesso a sessões de exercício de demonstração através destas opções, mesmo que não inicie sessão na sua conta iFit. Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

   Para competir numa corrida que tenha agendado previamente, toque no botão Compete (competir). Para ver o seu Workout History (historial de sessões de exercício), toque no botão Track (acompanhar). Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido, toque no botão Set A Goal (definir um objetivo) (consulte a página 27). Nota: Pode também premir um dos botões iFit na consola.

   Para mudar de utilizador dentro da conta, toque no botão do utilizador junto ao canto inferior direito do ecrã.

   Antes de descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã indicará o nome, a duração e a distância da mesma. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 26.

   Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador.

6. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 25. O ecrã pode também mostrar um mapa do percurso em que está a caminhar ou a correr.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o ecrã apresenta as velocidades dos utilizadores iFit e as distâncias que percorreram. O ecrã mostra também o número de segundos que leva de avanço ou atraso em relação aos outros utilizadores iFit.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 25.

8. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 26.

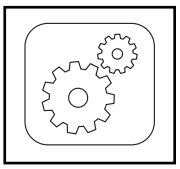
9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 26.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O MODO DE CONFIGURAÇÃO DO EQUIPAMENTO

1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Insira a chave na consola (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 23). Depois, selecione o menu principal (consulte o passo 2 na página 24). Em seguida, prima o botão da engrenagem junto ao canto inferior direito do ecrã para selecionar o menu de configuração principal. Pode também premir o botão de definições na consola.

2. **Selecione o modo de configuração do equipamento.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Equipment Settings (configuração do equipamento). Nota: Passe ou toque com o dedo no ecrã para percorrer as opções se necessário.

3. **Selecione um idioma.**

   Para selecionar um idioma, toque no botão Language (idioma) e selecione o idioma pretendido. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de configuração do equipamento. Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada.

4. **Selecione a unidade de medida.**

   Toque no botão US/Metric (imperial/métrico) para ver a unidade de medida selecionada. Altere a unidade de medida se desejar. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

5. **Selecione um fuso horário.**

   Toque no botão Timezone (fuso horário). Selecione o fuso horário local para sincronizar a consola com a hora local. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. **Selecione uma hora de atualização.**

   Para selecionar uma hora de atualização automática da consola, toque no botão Update Time (hora de atualização) e selecione a hora pretendida. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

   IMPORTANTE: Não deve deixar de desligar o cabo de alimentação após a utilização do tapete rolante. Defina a hora de atualização para uma hora em que utilize normalmente o tapete rolante e esteja disponível para desligar o cabo de alimentação após a atualização.

7. **Ative ou desative o modo de demonstração do ecrã.**

   A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ativo, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, o ecrã exibirá uma apresentação de demonstração.

   Para ativar ou desativar o modo de demonstração do ecrã, comece por premir o botão Demo Mode (modo de demonstração). Depois, toque numa das caixas de seleção On (ligado) ou Off (desligado). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

8. **Ative ou desative o navegador da Internet.**

   Para ativar ou desativar o navegador da Internet, comece por tocar no botão Browser (navegador). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable (ativar) ou Disable (desativar). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

9. **Ative ou desative a vista de rua.**

   Durante algumas sessões de exercício, o ecrã pode apresentar um mapa. Para ativar ou desativar a funcionalidade de vista de rua dos mapas, comece por tocar no botão Street View (vista de rua). Depois, toque numa das caixas de seleção Enable ou Disable. Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã.

10. **Ative ou desative a chave.**

    Nota: Esta funcionalidade pode não estar ativada no seu tapete rolante.

    Se quiser, pode desativar a chave para que o tapete rolante não necessite dela para funcionar. Toque no botão Safety Key (chave de segurança). Para desativar a chave, toque na caixa de seleção Disable. **ATENÇÃO: Leia o aviso de segurança no ecrã antes de desativar a chave.** Para ativar novamente a chave, toque na caixa de seleção Enable.

11. **Ative ou desative um código de acesso.**

    A consola possui um código de acesso para segurança infantil, destinado a impedir que pessoas não autorizadas utilizem o tapete rolante.

    Toque no botão Passcode (código de acesso). Para ativar um código de acesso, toque na caixa de seleção Enable. Em seguida, introduza um código de acesso de 4 dígitos à sua escolha. Toque em Save (gravar) para usar esse código de acesso. Toque em Cancel (cancelar) para regressar ao modo de configuração do equipamento sem usar um código de acesso. Para desativar o código de acesso, toque na caixa de seleção Disable.

    Nota: Se estiver ativado um código de acesso, a consola pedir-lhe-á periodicamente que o digite. A consola permanecerá bloqueada até que seja digitado o código de acesso correto. **IMPORTANTE: No caso de se esquecer do seu código de acesso, digite o código mestre seguinte para desbloquear a consola: 1985.**

12. **Defina um tempo limite de segurança para o ecrã.**

    A consola inclui uma reposição automática do ecrã; se os botões não forem premidos ou tocados e a cinta de caminhar não se mover durante um determinado período de tempo, a consola reiniciar-se-á automaticamente.

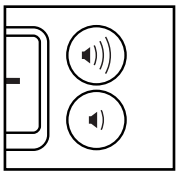
    Para definir o tempo durante o qual a consola aguarda até se reiniciar automaticamente, toque no botão Safety Screen Timeout (limite de tempo de segurança do ecrã) para ver uma lista de períodos. Em seguida, selecione o período pretendido. Toque no botão de retroceder no ecrã.

13. **Saia do modo de configuração do equipamento.**

    Para sair do modo de configuração do equipamento, toque no botão de retroceder no ecrã ou prima o botão de definições na consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

Para ouvir o som do televisor digital com os seus auscultadores ou auriculares pessoais, ligue-os à tomada de auscultadores da consola. Nota: Esta tomada de áudio destina-se apenas a saída de áudio.

COMO ALTERAR A ENTRADA DE ÁUDIO

Para selecionar uma fonte de áudio diferente, toque no botão das notas musicais na parte inferior do ecrã. Em seguida, escolha uma fonte de áudio da lista. Nota: Selecione Personal TV (televisor pessoal) para ouvir o som do televisor digital.

COMO UTILIZAR O NAVEGADOR DA INTERNET

Nota: Para utilizar o navegador, precisa de ter acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

Para abrir o navegador, toque no botão do globo junto ao canto inferior esquerdo do ecrã. Em seguida, selecione um sítio web.

Para utilizar o navegador da Internet toque nos botões Back (retroceder), Refresh (atualizar) e Forward (avançar) no ecrã. Para sair do navegador da Internet, toque no botão Return (regressar) no ecrã.

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 23.

Para introduzir um endereço web diferente na barra do URL, comece por passar o dedo para baixo no ecrã para ver a barra do URL se necessário. Em seguida, toque na barra do URL, utilize o teclado para digitar o endereço e toque no botão Go (ir).

Nota: Enquanto estiver a utilizar o navegador, os botões de velocidade, inclinação, ventoinha e volume continuarão a funcionar, mas os botões das sessões de exercício não funcionarão.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

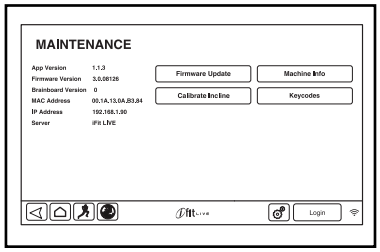
COMO UTILIZAR O MODO DE MANUTENÇÃO

1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 30.

2. **Selecione o modo de manutenção.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Maintenance (manutenção) para entrar no modo de manutenção.



   O ecrã principal do modo de manutenção apresentará informações sobre o modelo e a versão do tapete rolante.

3. **Atualize o firmware da consola.**

   Para melhores resultados, verifique regularmente se existem atualizações do firmware.

   Toque no botão Firmware Update (atualização de firmware) para verificar se existem atualizações do firmware através da rede sem fios. A atualização começará imediatamente.

   Para evitar danificar o tapete rolante, não desligue a corrente nem retire a chave durante a atualização do firmware.

   O ecrã apresentará o progresso da atualização. Quando a atualização estiver concluída, o tapete rolante desligar-se-á e voltará a ligar-se. Se tal não acontecer, ponha o interruptor na posição de desligado. Espere alguns segundos e, em seguida, ponha o interruptor na posição de reinício. Nota: A consola pode demorar alguns minutos até ficar pronta a utilizar.

   Nota: Pode acontecer ocasionalmente que uma atualização de firmware faça a consola funcionar de forma ligeiramente diferente. Estas atualizações são sempre concebidas para melhorar a sua experiência de exercício.

4. **Calibre o sistema de inclinação do tapete rolante.**

   Toque no botão Calibrate Incline (calibrar inclinação). Em seguida, toque no botão Begin (começar) para calibrar o sistema de inclinação. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação, baixará até ao nível mínimo e, em seguida, regressará à posição inicial. Desta forma, o sistema de inclinação ficará calibrado. Toque no botão Cancel (cancelar) para regressar ao modo de manutenção. Quando o sistema de inclinação estiver calibrado, toque no botão Finish (terminar).

   IMPORTANTE: Mantenha os animais de estimação, os pés e quaisquer objetos afastados do tapete rolante durante a calibragem do sistema de inclinação. Numa emergência, retire a chave da consola para parar a calibragem da inclinação.

5. **Veja informações sobre a máquina.**

   Toque no botão Machine Info (informações da máquina) para ver informações sobre o tapete rolante. Após ver as informações, toque no botão de retroceder no ecrã.

6. **Procure os códigos das teclas.**

   O botão Keycodes (códigos das teclas) destina-se a ser utilizado por técnicos para verificar se determinado botão está a funcionar corretamente.

7. **Saia do modo de manutenção.**

   Para sair do modo de manutenção, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O MODO DE REDE SEM FIOS

A consola inclui um modo de rede sem fios que lhe permite configurar uma ligação a uma rede sem fios.

1. **Selecione o menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 30.

2. **Selecione o modo de rede sem fios.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Wireless Network (rede sem fios) para entrar no modo de rede sem fios.

3. **Ative o Wi-Fi.**

   Certifique-se de que a caixa de seleção de Wi-Fi tenha uma marca verde. Se não tiver, toque uma vez na opção de menu Wi-Fi e aguarde alguns segundos. A consola procurará redes sem fios disponíveis.

4. **Configure e gira uma ligação a uma rede sem fios.**

   Quando a opção Wi-Fi estiver ativada, o ecrã apresentará uma lista de redes disponíveis. Nota: Pode demorar alguns segundos até aparecer a lista de redes sem fios.

   Certifique-se de que a caixa de seleção na opção de menu Network Notification (notificação de rede) tenha uma marca verde, para que a consola o(a) avise quando houver uma rede sem fios disponível ao alcance.

   Nota: Precisa de ter a sua própria rede sem fios e um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

   Quando aparecer uma lista de redes, toque na rede pretendida. Nota: Precisa de saber o nome da sua rede (SSID). Se a rede tiver uma senha, também terá de a saber.

Numa caixa informativa ser-lhe-á perguntado se pretende ligar-se à rede sem fios. Toque no botão Connect (ligar) para se ligar à rede ou no botão Cancel (cancelar) para regressar à lista de redes. Se a rede tiver uma senha, toque na caixa de introdução da senha. Surgirá um teclado no ecrã. Para ver a senha à medida que a escreve, toque na caixa de seleção Show Password (mostrar senha).

Para utilizar o teclado, consulte COMO UTILIZAR O ECRÃ TÁTIL na página 23.

Quando a consola estiver ligada à sua rede sem fios, a opção de menu Wi-Fi no topo do ecrã apresentará a palavra CONNECTED (ligada). Em seguida, toque no botão de retroceder no ecrã para regressar ao modo de rede sem fios.

Para se desligar de uma rede sem fios, selecione-a e, em seguida, toque no botão Forget (esquecer).

Se tiver problemas a ligar-se a uma rede encriptada, certifique-se de que a senha esteja correta. Nota: As senhas são sensíveis a maiúsculas e minúsculas.

Nota: O modo iFit suporta encriptação não segura e segura (WEP, WPA e WPA2). Recomenda-se uma ligação de banda larga; o desempenho depende da velocidade da ligação.

Nota: Se tiver dúvidas após seguir estas instruções, vá a support.iFit.com para obter assistência.

5. **Saia do modo de rede sem fios.**

   Para sair do modo de rede sem fios, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O TELEVISOR DIGITAL

Pode controlar o televisor digital com os botões da consola, os botões do topo do televisor digital ou o telecomando (consulte a página 35).

1. **Ligue o televisor digital.**

   Para ligar o televisor digital, prima o botão de ligação do televisor.

2. **Selecione uma fonte de entrada de sinal.**

   Para alternar entre a entrada de cabo ou antena e outro dispositivo de entrada audiovisual, como um videogravador, leitor de DVD ou leitor de Blu-ray, prima repetidamente o botão Source (fonte). Selecione TV para entrada de cabo ou antena, AV para um dispositivo ligado ao televisor digital com um cabo AV ou HDMI para um dispositivo ligado com um cabo HDMI.

3. **Selecione o canal pretendido.**

   Para selecionar o canal por cabo pretendido, prima os botões de aumentar e diminuir Chan (canal) ou o botão Key Pad (teclado numérico). Nota: Se premir o botão Key Pad, surgirá no ecrã tátil da consola um teclado de dez números. Toque nos números do canal por cabo pretendido.

   Quando os botões forem premidos, surgirá no ecrã um gráfico para mostrar o canal selecionado.

   Nota: O televisor digital pode identificar e guardar em memória todos os canais de cabo válidos na sua zona (consulte COMO AJUSTAR A CONFIGURAÇÃO DO TELEVISOR na página 36). Os botões de aumentar e diminuir Chan (canal) selecionarão somente canais que estejam guardados em memória. Se estiverem conetados e forem utilizados como fonte de entrada uma caixa de TV por satélite, um videogravador, um leitor de DVD ou um leitor de Blu-ray, o canal terá de ser alterado na caixa de TV por satélite, no videogravador, no leitor de DVD ou no leitor de Blu-ray.

4. **Ajuste o volume conforme desejar.**

   Prima os botões de aumentar e diminuir Vol (volume) para ajustar o nível do volume. Quando os botões forem premidos, surgirá no ecrã um gráfico para mostrar o nível de volume selecionado. Nota: Utilize os botões de aumentar e diminuir Vol do topo do televisor digital apenas para ajustar o volume do televisor digital.

5. **Silencie o televisor digital se desejar.**

   Prima o botão Mute (mudo) para silenciar a saída de áudio do televisor digital. Volte a premir o botão ou ajuste o volume para voltar a ligar o som do televisor digital.

6. **Utilize a legendagem por teletexto.**

   Se o programa de TV ou filme que estiver a ver tiver legendas por teletexto, pode usar esta funcionalidade para exibir no ecrã uma versão em texto do conteúdo de áudio. Para ver as legendas por teletexto no televisor digital, prima repetidamente o botão CC (consulte o passo 6 na página 38 para ajustar a configuração da legendagem por teletexto).

7. **Quando terminar a utilização do televisor digital, desligue-o.**

   Para desligar o televisor digital, prima o botão de ligação do televisor.

COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO

A consola inclui um modo de entretenimento que lhe permite aceder a um telecomando no ecrã.

1. **Aceda ao menu de configuração principal.**

   Consulte o passo 1 na página 30.

2. **Selecione o modo de entretenimento.**

   No menu de configuração principal, toque no botão Entertainment (entretenimento) para entrar no modo de entretenimento.

3. **Configure as predefinições.**

   Toque no botão Default Settings (configuração de predefinições) e configure um canal e um nível de volume predefinidos para o televisor digital se desejar.

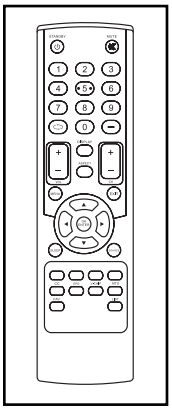
4. **Selecione uma configuração personalizada.**

   Toque no botão Custom Settings (configuração personalizada) para aceder a um telecomando no ecrã. Nota: Este comando no ecrã funciona de forma semelhante à do telecomando incluído (consulte esta page para saber como utilizar o telecomando).

5. **Saia do modo de entretenimento.**

   Para sair do modo de entretenimento, toque no botão de retroceder no ecrã.

COMO UTILIZAR O TELECOMANDO



Na primeira vez que utilizar o telecomando, insira-lhe pilhas (consulte COMO SUBSTITUIR AS PILHAS DO TELECOMANDO na página 36).

Depois, ponha-se sobre o tapete rolante e segure o telecomando junto do televisor. Aponte diretamente o telecomando para o televisor.

Prima o botão de ligação (⏻). Após alguns momentos, o televisor ligar-se-á ou desligar-se-á.

Prima o botão de aumentar ou diminuir Vol (volume) para ajustar o volume.

Prima o botão Mute (mudo) para ligar ou desligar o som.

Prima os botões numerados dos canais e o botão do traço (–) ou o botão de aumentar ou diminuir CH (canal) para selecionar um canal.

Prima o botão de regressar (↩) para ver o canal anterior.

Prima o botão Menu para ver o menu principal ou um menu anterior. Consulte esta página para informações acerca do menu.

Prima as teclas das setas para navegar no menu. Prima o botão OK/Enter para fazer uma seleção no menu.

Prima o botão Exit (sair) para sair de qualquer menu.

Prima o botão List (lista) para ver uma lista de canais. Se etiquetou quaisquer canais, o menu também apresentará a etiqueta do canal. Consulte a página 37 para informações acerca da etiquetagem de canais.

Prima o botão EPG para ver o guia eletrónico de programas. Nota: O guia eletrónico de programas só estará disponível quando vir televisão digital ATSC.

Prima o botão Display (ecrã) para ver informações acerca do programa que está a ver e da emissão ou do sinal de cabo.

Prima repetidamente o botão CC para ativar ou desativar as legendas por teletexto. Consulte o passo 6 na página 38 para ajustar a configuração de legendagem por teletexto.

Prima repetidamente o botão Source (fonte) para selecionar a fonte de entrada. Selecione TV para entrada de cabo ou antena, AV para um dispositivo ligado ao televisor com um cabo AV ou HDMI para um dispositivo ligado com um cabo HDMI.

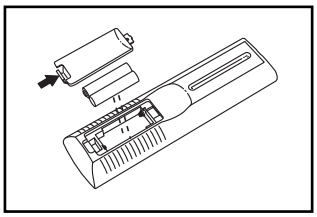
Prima repetidamente o botão MTS para selecionar o inglês ou o espanhol como idioma da definição de áudio.

Prima repetidamente o botão Aspect (aspeto) para selecionar normal, largo, cinema ou imagem ampliada como formato de apresentação.

Prima o botão V-Chip para ajustar as definições de controlo parental.

Prima o botão Fav (favoritos) para selecionar a Favorite List (lista favorita) de canais. Consulte o passo 4 na página 37 para selecionar uma lista de canais favoritos.

COMO SUBSTITUIR AS PILHAS DO TELECOMANDO



Para substituir as pilhas, comece por localizar a tampa do compartimento das pilhas na parte de trás do telecomando. Empurre para baixo o clipe da tampa do compartimento das pilhas e levante-a.

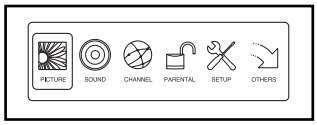
Em seguida, retire as pilhas gastas do telecomando e insira duas pilhas AAA novas. **Certifique-se de inserir as pilhas conforme mostrado no desenho.** Depois, encaixe a tampa do compartimento das pilhas no telecomando.

COMO AJUSTAR A CONFIGURAÇÃO DO TELEVISOR

O televisor tem um menu que lhe permite ajustar e personalizar as respetivas definições.

Prima o botão Menu no telecomando, no topo do televisor ou no comando do ecrã (consulte COMO UTILIZAR O MODO DE ENTRETENIMENTO na página 35) para entrar no menu principal ou regressar a um menu anterior. Prima o botão Exit (sair) para sair do menu. Utilize os botões das setas para navegar para a direita e para a esquerda ou para cima e para baixo num menu. Prima o botão OK/Enter para fazer uma seleção.

1. **Prima o botão Menu para entrar no menu principal.**

   Para selecionar um dos ícones do menu, prima os botões das setas para a esquerda e a direita no telecomando até destacar o ícone pretendido. Selecione Picture (imagem) para ajustar as definições de imagem. Selecione Sound (som) para ajustar as definições de áudio. Selecione Channel (canal) para ajustar as definições de canais. Selecione Parental para ajustar as definições do controlo parental. Selecione Setup (configuração) para ajustar as definições básicas do televisor. Selecione Others (outras) para ajustar as definições avançadas do televisor. Para regressar ao menu principal, prima o botão Menu.

2. **Ajuste as definições de imagem.**

   O menu Picture (imagem) oferece numerosas funcionalidades para ajustar o ecrã do televisor. Use os botões das setas para navegar através das várias definições e personalize a configuração de imagem.

3. **Ajuste as definições de áudio.**

   O menu Audio (áudio) oferece numerosas funcionalidades para ajustar a saída de áudio do televisor. Use os botões das setas para navegar através das várias definições e personalize a configuração de áudio.

4. **Ajuste as definições de canais.**

   O menu Channel (canal) permite-lhe guardar canais na memória do televisor e selecionar definições para os canais. Nota: Só pode aceder a este menu se tiver selecionado TV como fonte de entrada.

   Comece por descer até à parte inferior do menu Channel (canal) e destaque a opção Auto Channel Search (busca automática de canais). Prima o botão Enter (introdução) para iniciar a busca automática. O televisor começará a procurar todos os canais disponíveis na sua área. Quando não for detetado sinal num canal, este será saltado. Quando for detetado sinal, o canal será guardado na memória e será selecionado o canal seguinte. Este processo continuará até que se chegue ao canal mais elevado. O televisor renumerará os canais pela ordem em que os localizar. **Não remova a chave quando o televisor estiver a procurar canais.** Nota: Se um canal de televisão desaparecer, repita a busca de canais.

   Em seguida, selecione Channel Settings (configurações de canal) para ver uma lista dos canais guardados na memória do televisor. Para que o televisor não utilize um canal, selecione uma caixa de seleção na coluna Skip (saltar) e prima Enter. Selecione uma caixa de seleção na coluna Favorite (favorito) para adicionar o canal à sua lista de canais favoritos. Selecione um nome na coluna Label (etiqueta) para mudar a etiqueta do canal. Edite a etiqueta utilizando as teclas das setas.

   Selecione Channel List (lista de canais) para ver uma lista dos canais guardados na memória do televisor. Destaque um canal e prima Enter para o selecionar.

   Selecione Favorite List (lista de favoritos) para ver uma lista dos seus canais favoritos. Nota: Deve começar por selecionar canais favoritos para criar esta lista. Destaque um canal e prima Enter para o selecionar.

5. **Ajuste as definições de controlo parental.**

   O menu Parental permite-lhe bloquear ou desbloquear várias definições do televisor.

   Comece por introduzir a senha do Código de Bloqueio Parental, que é um PIN de 4 dígitos. **Nota: A senha predefinida é 0000.** Uma vez introduzida a senha, o menu Parental ficará desbloqueado.

   Selecione V-CHIP para controlar as classificações de televisão e cinema que são bloqueadas ou permitidas. Nota: O ícone de bloqueio indicará se uma classificação foi bloqueada ou permitida.

   Selecione Change Password (alterar senha) para alterar a senha do Código de Bloqueio Parental. Introduza a senha antiga uma vez e depois a senha nova duas vezes para confirmar. A partir desse momento, terá de introduzir a senha nova para aceder ao menu Parental. **Nota: No caso de se esquecer da sua senha, digite a senha mestra seguinte para aceder aos menus bloqueados: 1470.**

   Selecione Keypad Lock (bloqueio de teclado) para bloquear o teclado.

   Selecione Source Lock (bloqueio de fonte) para bloquear uma fonte de entrada de áudio/vídeo específica, como TV, AV ou HDMI.

6. Configure as definições básicas do televisor.

O menu Setup (configuração) permite-lhe ajustar as definições das legendas por teletexto, o idioma utilizado nos menus ou as definições do relógio.

Para entrar no submenu de legendas por teletexto, destaque a opção Closed Caption (legendas por teletexto) e prima o botão Enter. No submenu de legendas por teletexto, ajuste a apresentação das legendas, o tipo de legenda e a predefinição e o estilo digitais.

Selecione Menu Language (idioma dos menus) para alterar o idioma utilizado nos menus.

Selecione Clock (relógio) para ajustar as definições de fuso horário, acerto automático, hora, dia da semana e horário de verão.

7. Ajuste as definições avançadas do televisor.

O menu Others (outras) oferece várias definições avançadas para o televisor. Também pode restaurar as definições originais do televisor.

Selecione a opção Blue Back (fundo azul) para que o ecrã fique azul quando não for detetado sinal.

Selecione a opção No Signal Power Off (desligar na ausência de sinal) para que o televisor se desligue se não for detetado sinal durante 10 minutos.

Selecione a opção No Operation Power Off (desligar na ausência de atividade) para que o televisor se desligue se não forem premidos botões do telecomando, do comando no ecrã ou do comando de TV da consola durante 3 horas.

Quando destacar a opção All Reset (restaurar tudo), surgirá um aviso no ecrã. Leia atentamente o aviso e depois prima o botão Enter para restaurar as definições originais do televisor. Nota: Todos os seus canais favoritos, etiquetas e ajustes pessoais serão eliminados.

8. Saia do menu.

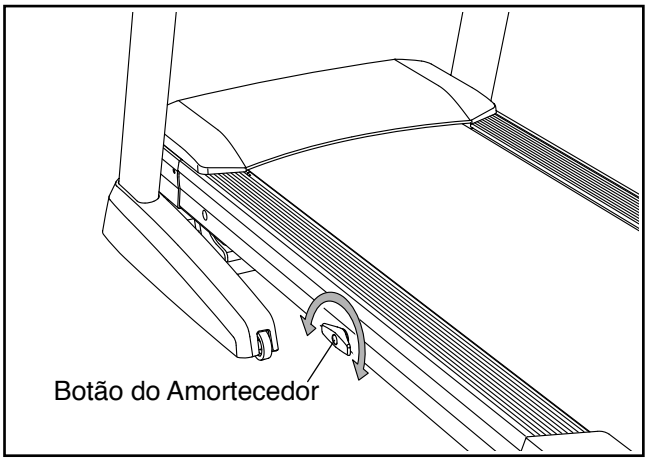
Quando acabar de ajustar as definições, prima o botão Exit (sair).

COMO AJUSTAR O SISTEMA DE AMORTECIMENTO

O tapete rolante possui um sistema de amortecimento para reduzir o impacto ao caminhar ou correr sobre o mesmo.

Retire a chave da consola e desligue o cabo de alimentação.

Para maior firmeza, rode o botão do amortecedor meia volta no sentido anti-horário até sentir que ele fica engatado. Para menor firmeza, rode o botão do amortecedor meia volta no sentido horário até sentir que ele fica engatado. **Nota: Quanto mais depressa correr sobre o tapete rolante, ou quanto maior for o seu peso, mais firme deve estar a plataforma de caminhar.**

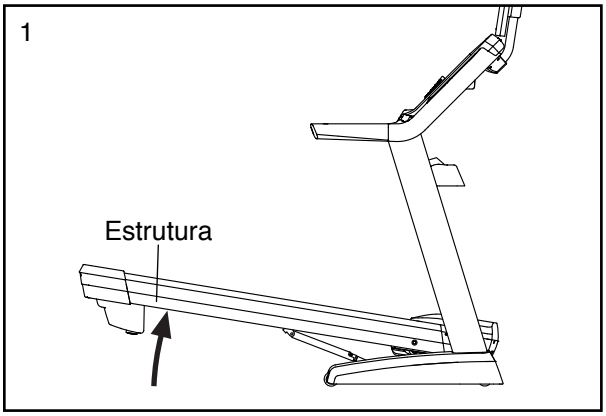


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

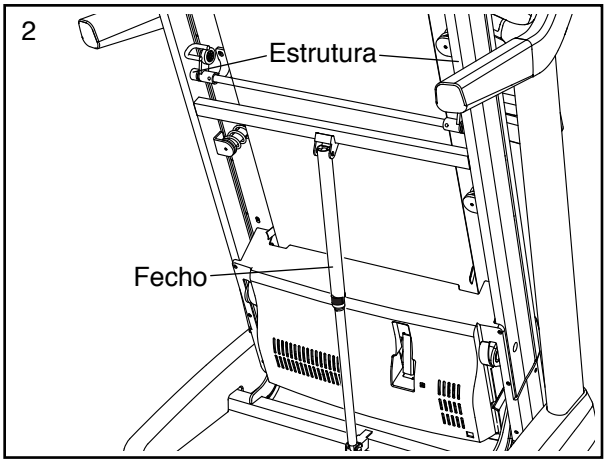
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o fecho de arrumação se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.**

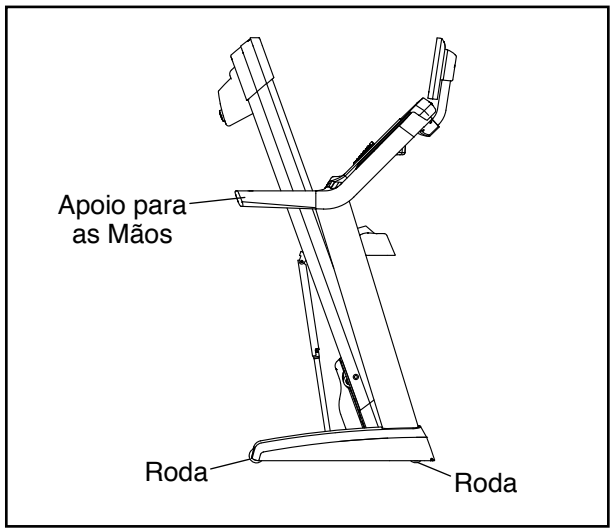


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

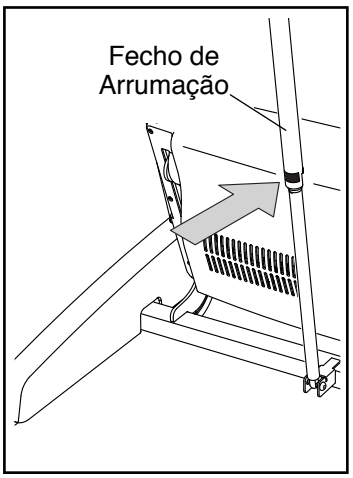
Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

Agarre os apoios para as mãos com ambas as mãos e empurre cuidadosamente o tapete rolante até ao sítio pretendido. **ATENÇÃO: Não puxe pela estrutura nem mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**



COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

Exerça pressão sobre a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com as mãos e sobre o fecho de arrumação com o pé no ponto indicado e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o interruptor de corrente na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação.** Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

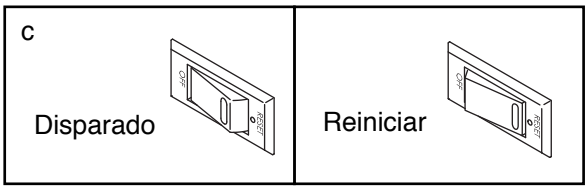
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 21). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

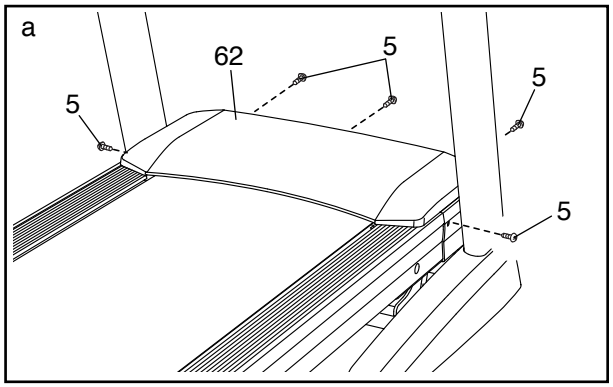
d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da mesma

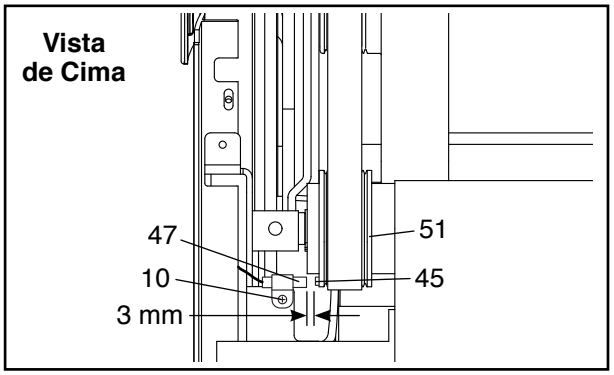
a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte o passo 7 na página 30 para desativar o modo de demonstração.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (5). Destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (62).



Localize o Interruptor de Lâminas (47) e o Íman (45) no lado esquerdo da Roldana (51). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4" (10), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Coloque novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



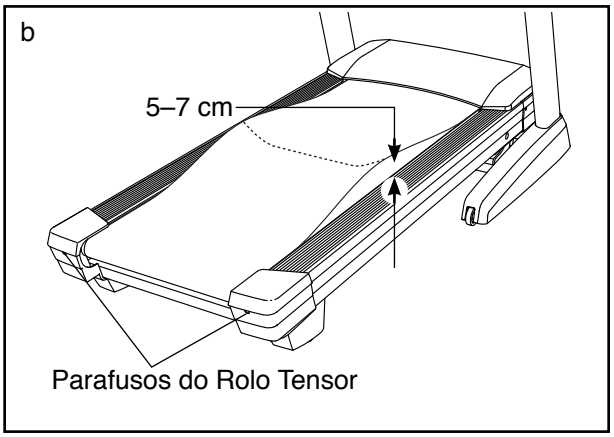
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



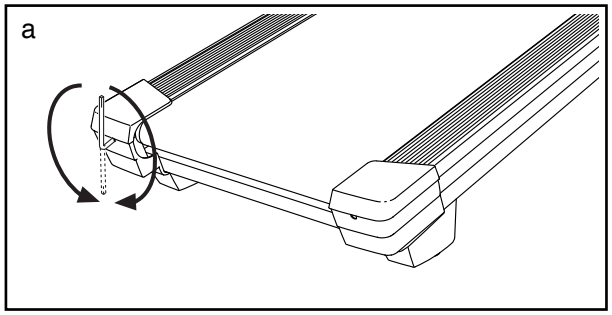
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

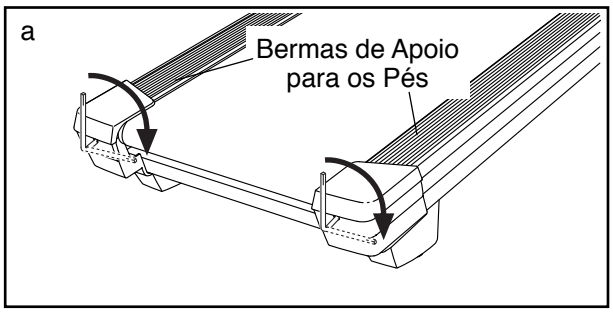
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



SINTOMA: O televisor digital não está a receber sinal

a. Certifique-se de que esteja selecionada a fonte de entrada correta. Consulte o passo 2 na página 34 para selecionar uma fonte de entrada.

b. Certifique-se de que o cabo da antena ou o cabo CATV esteja bem conetado ao tapete rolante. Consulte a página 18 para ligar um cabo CATV ao seu equipamento de exercício.

c. Faça uma busca de emissões ou sinais por cabo. Consulte o passo 4 na página 37 para fazer uma busca de sinais.

SINTOMA: A receção do televisor digital é fraca

a. Certifique-se de que o televisor digital esteja corretamente configurado. Consulte COMO AJUSTAR A CONFIGURAÇÃO DO TELEVISOR na página 36.

b. Para que o televisor digital funcione adequadamente, é necessária uma boa receção. Se estiver a usar uma antena, certifique-se de que ela esteja devidamente ligada e ajustada para uma receção ótima. Consulte COMO CONETAR UMA ANTENA na página 18.

c. Verifique se existem os problemas listados abaixo e siga as instruções aplicáveis:

- Ignição (pontos negros ou riscas horizontais que aparecem ou uma imagem que treme ou flutua)—Tal é habitualmente causado pela interferência de sistemas de ignição de automóveis, lâmpadas de néon, flutuações de tensão ou outros eletrodomésticos. Tente mudar a posição do equipamento de exercício ou dos outros eletrodomésticos para retificar o problema.

- Fantasmas—Os fantasmas são causados pelo facto de o sinal de televisão seguir duas vias—uma que é direta e outra que é refletida em edifícios altos, colinas ou outros volumes. Mude a direção ou a posição da antena para melhorar a receção.

- Ecrã azul—Se o equipamento de exercício estiver localizado nas áreas-limite de uma estação de televisão onde o sinal seja fraco, a imagem pode ser de má qualidade ou pode surgir um ecrã azul. Se o sinal for fraco, poderá ser necessário instalar uma antena exterior para melhorar a imagem.

- Desvanecimento—Se faltarem blocos da imagem ou esta se deslocar pelo ecrã ou desaparecer, o sinal pode estar fraco. Mude a direção ou a posição da antena para melhorar a receção. Certifique-se de que o televisor esteja corretamente configurado (consulte COMO AJUSTAR A CONFIGURAÇÃO DO TELEVISOR DIGITAL na página 36). Não utilize um repartidor.

Nota: Se surgir um destes problemas quando estiver ligado um cabo CATV de transmissão por cabo, o problema poderá ser causado pela emissão da empresa de TV por cabo.

SINTOMA: O televisor digital precisa de ser limpo

a. **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Para limpar o televisor digital, passe um pano macio com uma pequena quantidade de detergente suave pelo televisor digital e pelo ecrã. Não use um pano de polimento, solvente ou qualquer tipo de combustível ou detergente químico, como álcool ou benzeno.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL30914.0 R0614A

Nº	Qtd.	Descrição
1	12	Parafuso 5/16" x 3/4"
2	8	Parafuso 5/16" x 2"
3	1	Pino 5/16" x 1 3/4"
4	1	Pino 5/16" x 2 1/4"
5	73	Parafuso #8 x 3/4"
6	2	Parafuso #10 x 3/4"
7	1	Parafuso Prateado #8 x 1/2"
8	8	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
9	6	Porca 5/16"
10	1	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"
11	46	Parafuso #8 x 1/2"
12	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
13	4	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"
14	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
15	1	Pino 3/8" x 2"
16	1	Telecomando
17	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
18	4	Parafuso da Guia da Cinta #8
19	2	Pino do Motor 5/16”
20	4	Parafuso 5/16" x 1 3/4"
21	1	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
22	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
23	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"
24	8	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"
25	1	Grelha da Ventoinha do Tabuleiro
26	2	Pino 1/2" x 2"
27	4	Amortecedor de Borracha
28	2	Parafuso 3/8" x 1"
29	8	Parafuso #6 x 1/2"
30	1	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
31	4	Anilha Plana 5/16"
32	8	Parafuso #8 x 3/8"
33	3	Parafuso 1/4" x 1/2"
34	2	Porca 1/2"
35	6	Porca 3/8"
36	5	Clipe da Cobertura
37	4	Amortecedor
38	1	Autocolante de Aviso
39	1	Plataforma de Caminhar
40	1	Cinta de Caminhar
41	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
42	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
43	2	Guia da Cinta
44	1	Cobertura Esquerda da Estrutura
45	1	Íman
46	1	Clipe
47	1	Interruptor de Lâminas
48	1	Controlador
49	2	Anilha em Forma de Estrela #8
50	1	Suporte do Controlador
51	1	Roldana/Rolete de Tração
52	1	Estrutura
53	4	Atilho
54	1	Motor de Tração
55	1	Correia do Motor
56	1	Fecho de Arrumação
57	1	Cobertura Direita da Estrutura
58	2	Pé Traseiro
59	1	Rolo Tensor
60	1	Tampa Traseira Esquerda
61	1	Tampa Traseira Direita
62	1	Cobertura do Motor
63	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
64	2	Espaçador da Estrutura
65	1	Estrutura de Inclinação
66	1	Motor de Inclinação
67	2	Espaçador do Motor de Inclinação
68	2	Apoio da Cobertura
69	1	Cabo de Alimentação Elétrica
70	1	Passa-Fios
71	1	Interruptor
72	1	Tabuleiro Inferior
73	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Esquerda
74	2	Apoio para as Mãos
75	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
76	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
77	2	Tampa da Estrutura da Consola
78	1	Cabo Coaxial da Barra Vertical
79	1	Tabuleiro
80	1	Barra de Apoio das Pulsações
81	1	Cobertura Superior do Apoio para a Mão Direita
82	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
83	1	Fio da Barra Vertical
84	1	Barra Vertical
85	3	Autocolante de Aviso
86	1	Passa-Fios da Barra Vertical
87	2	Roda Frontal
88	2	Espaçador da Roda
89	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
90	1	Cobertura da Barra Vertical Direita
91	1	Perna de Extensão Direita
92	2	Roda Traseira

Nº	Qtd.	Descrição
93	1	Perna de Extensão Esquerda
94	1	Tabuleiro Esquerdo
95	2	Ventoinha
96	1	Consola
97	1	Cobertura da Coluna Esquerda
98	1	Grelha da Coluna Esquerda
99	2	Coluna
100	1	Base da Consola
101	1	Tabuleiro Direito
102	1	Grelha da Coluna Direita
103	1	Cobertura da Coluna Direita
104	1	Chave/Clipe
105	2	Tampa da Estrutura da Consola
106	1	Estrutura da Consola
107	4	Atilho para Fio
108	1	Faixa de Pulsações
109	1	Sensor de Pulsações
110	2	Pino 1/4" x 1 1/2"
111	2	Porca 1/4"
112	1	Asa de Ajuste
113	1	Tampa da Asa
114	4	Casquilho do Amortecedor
115	2	Suporte da Haste do Amortecedor
116	1	Haste do Amortecedor
117	2	Roda do Amortecedor
118	8	Placa do Amortecedor
119	4	Mola do Amortecedor
120	1	Tampa Traseira Esquerda
121	1	Tampa Traseira Direita
122	8	Placa da Berma de Apoio para os Pés
123	8	Suporte da Berma de Apoio para os Pés
124	2	Travão da Roda do Amortecedor
125	1	Ventoinha do Tabuleiro
126	1	Cobertura da Ventoinha do Tabuleiro
127	1	Fonte de Alimentação
128	4	Distanciador
129	1	Placa da Fonte de Alimentação
130	4	Parafuso M4 x 12mm
131	1	Suporte do Televisor
132	1	Cobertura Superior do Suporte do Televisor
133	1	Televisor
134	1	Cobertura do Televisor
135	1	Cobertura Inferior do Suporte do Televisor
136	2	Casquilho do Motor
137	1	Filtro
138	1	Espaçador do Motor
139	1	Tomada
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL30914.0 R0614A

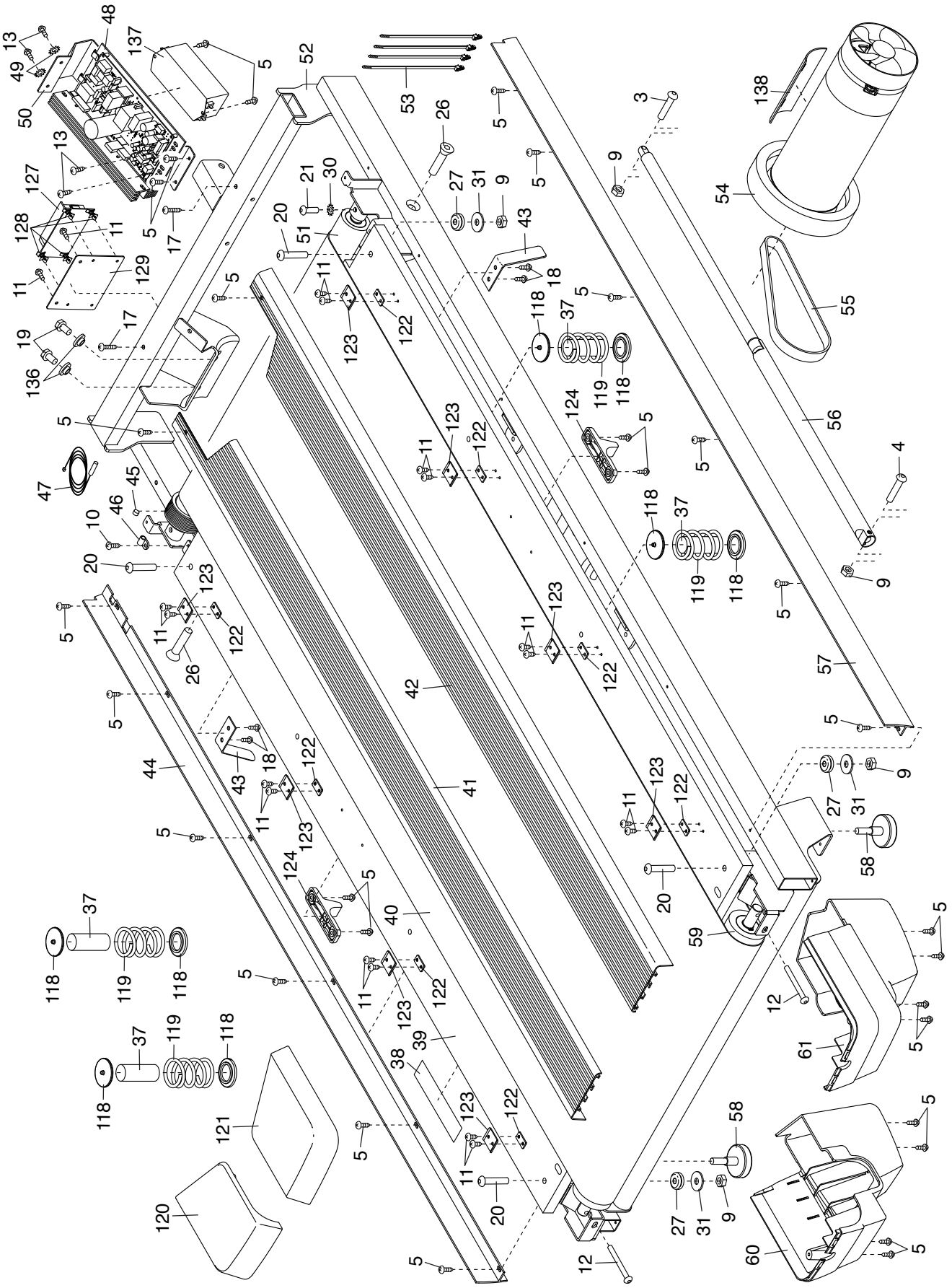


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL30914.0 R0614A

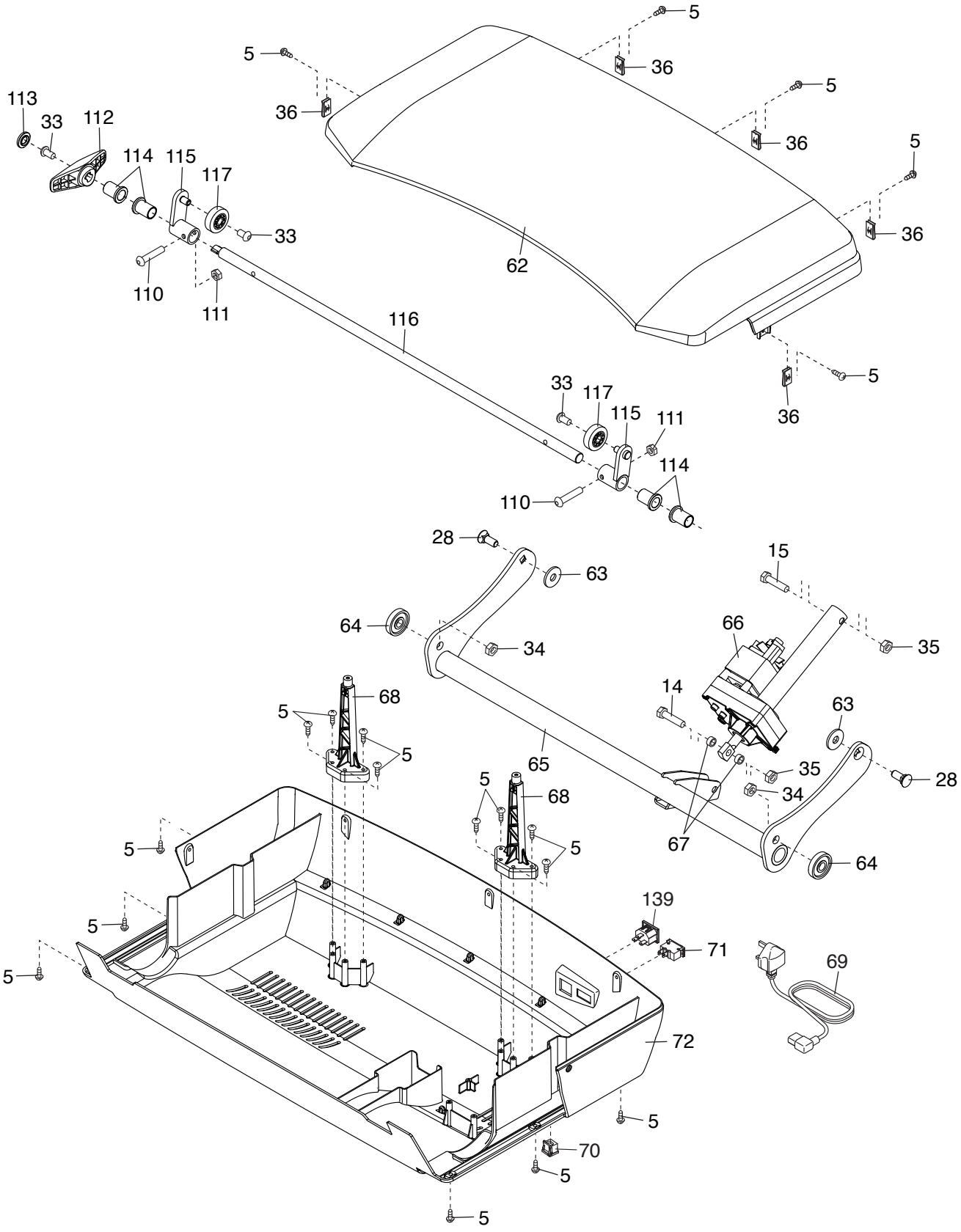


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL30914.0 R0614A

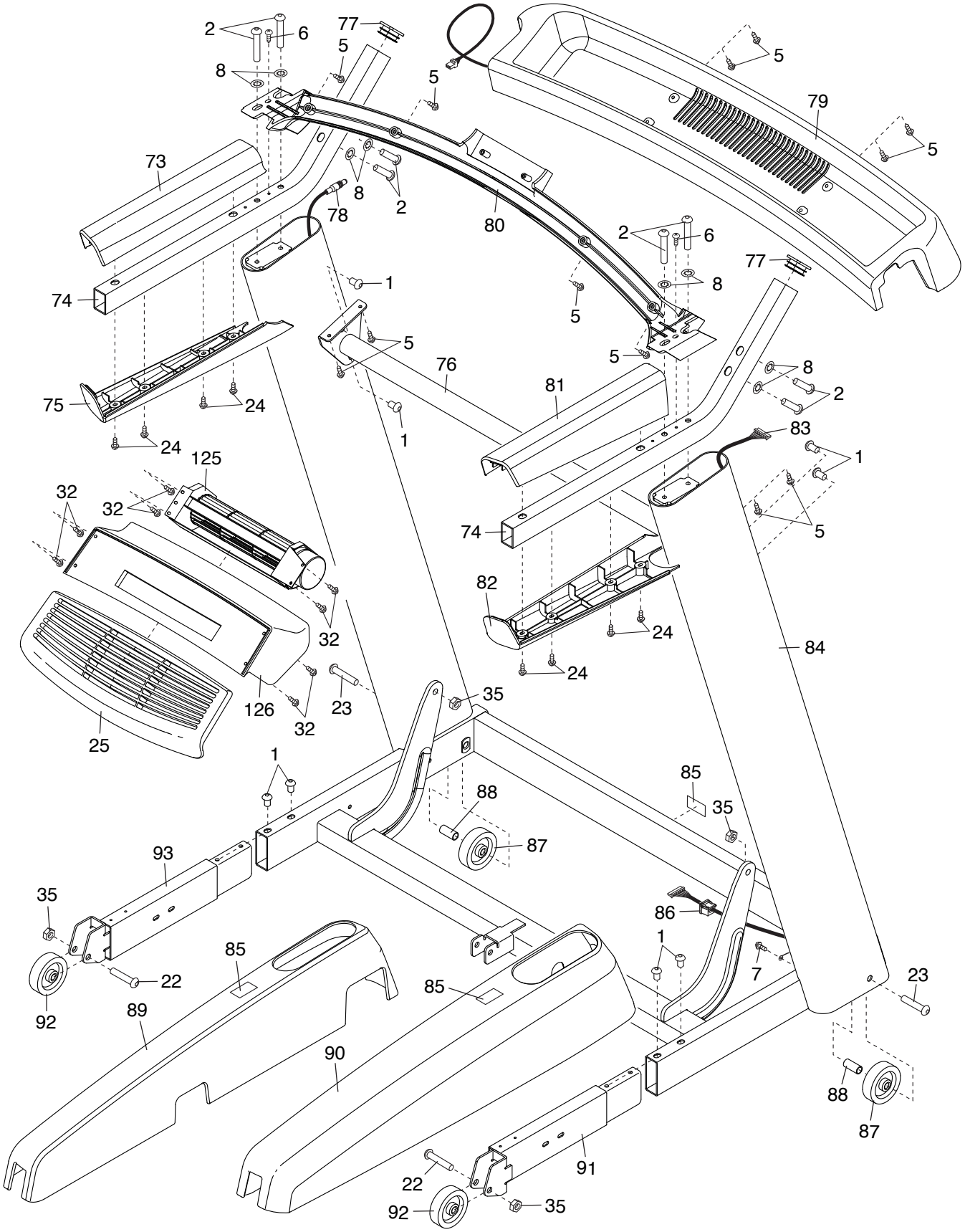


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL30914.0 R0614A

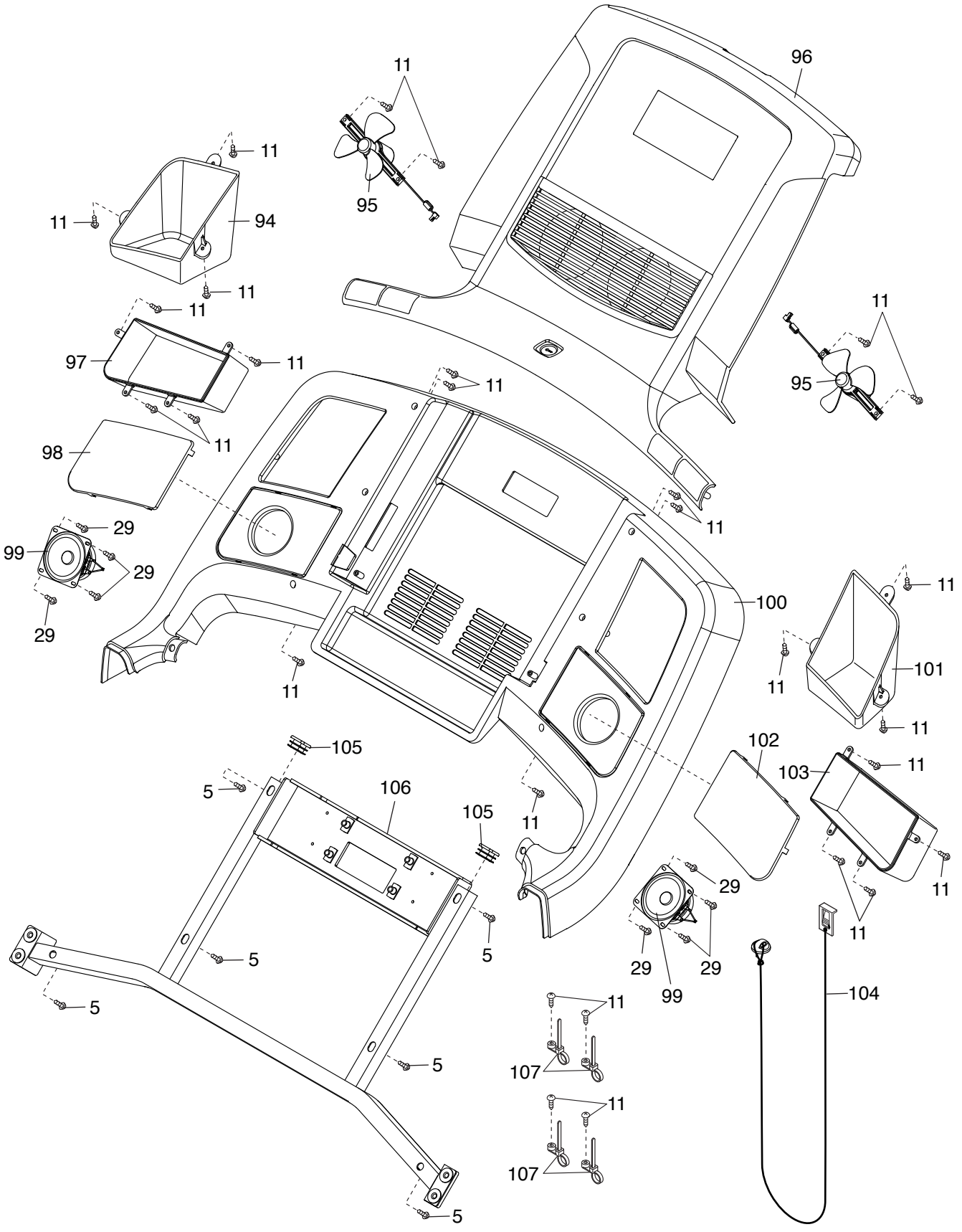
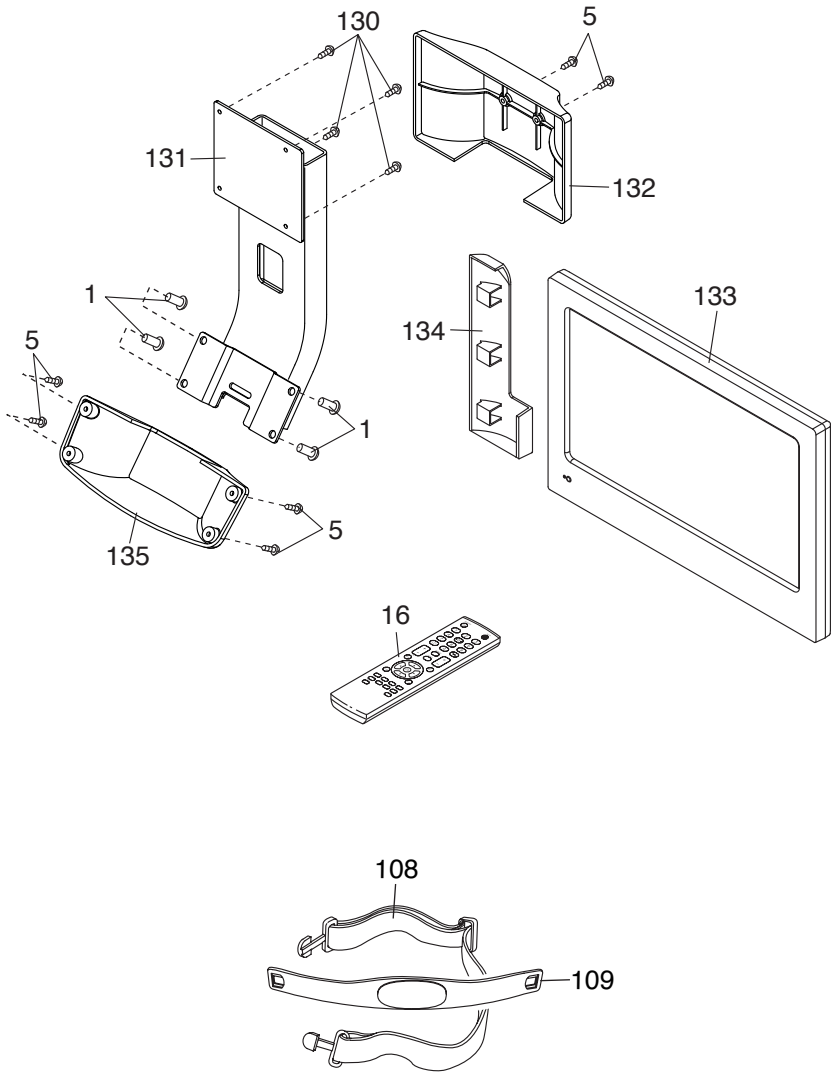


DIAGRAMA AMPLIADO E

Modelo nº NETL30914.0 R0614A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 357037 R0614A

Impresso nos EUA © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.